

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP
MUHAMMADIYAH 2 DEPOK SLEMAN TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani



Oleh:
Agung Setyadi
12601241034

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016” yang disusun oleh Agung Setyadi, NIM 12601241034 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 4 Mei 2016
Pembimbing,



Fathan Nurcahyo, M.Or.
NIP. 198207112008121003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 4 Mei 2016
Yang menyatakan,



Agung Setyadi
NIM. 12601241034

PENGESAHAN


Skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman tahun 2016"** yang disusun oleh Agung Setyadi, NIM 12601241034 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Selasa tanggal 17 Mei 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or	Ketua Penguji		13/6 2016
Nurhadi Santoso, M.Pd	Sekretaris Penguji		6/6 2016
Komarudin, M.A	Penguji I (Utama)		23/5 2016
Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		2/6 2016

Yogyakarta, Juni 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001 &

MOTTO

1. Orang ceroboh takan pernah beruntung. (Agung Setyadi)
2. Ketika aku membuat orang lain bahagia, aku menang. Ketika aku membuat orang lain kecewa, aku kalah. Ketika aku menyerah, semua berakhir. (Mela Yusvarina)
3. Saat Allah mengijinkan kesulitan menghampiri kita, tidak ada alasan lain selain untuk meningkatkan level kehidupan dan keimannan kita. (Ayumdaigo)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Ponirin dan Ibu Ari Supini yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan kebahagiaan yang tak ternilai.
2. Adikku Indra Gunawan dan Utami Sulistyaningrum yang selalu memberi semangat dan keceriaan.

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDED GAMES* TERHADAP KETERAMPILAN
PASSING SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP
MUHAMMADIYAH 2 DEPOK SLEMAN TAHUN 2016**

Oleh:

Agung Setyadi
12601241034

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman yang sering melakukan kesalahan *passing*. Pada pertandingan melawan SMP N 1 Depok Sleman di *Mache Cup* 2014, *passing* yang berhasil hanya setengah dari *passing* keseluruhan yang dilakukan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.

Metode penelitian ini merupakan eksperimen semu, *one group pretest-posttest design* dengan *treatment* sebanyak 16 kali (Tjalik Sugiardo, 1999: 25). Instrumen yang digunakan berupa tes mengoper bola rendah dari Subagio Irianto (1995) yang diuji kembali dan disesuaikan untuk tes *passing* futsal oleh Dica Febri Wardana (2015: 32) dengan validitas 0,710 dan reliabilitas 0,703. Subjek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman sebanyak 20 siswa, pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan analisis uji t.

Hasil penelitian diperoleh nilai t_{hitung} (4,358899) > t_{tabel} (1,729), menunjukkan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman”. Rerata *pretest* 6,1 dan *posttest* 7,1, maka diperoleh angka perbedaan rerata 1. Hal ini menunjukkan perubahan yang lebih baik 16,39%.

Kata kunci: *small sided games, keterampilan passing futsal, SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas kasih dan rahmat-Nya penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016” dapat diselesaikan.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR FIK UNY yang telah memberikan masukanmasukan dalam penelitian ini.
4. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO selaku dosen Penasehat Akademik yang telah membimbing penulis selama mengikuti proses perkuliahan.
5. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi atas segala bimbingannya selama menyusun skripsi ini.
6. Bapak Yudanto, M.Pd dan Bapak agus Susworo, M.Pd yang sudah bersedia menjadi *expert judgement*.

7. Para dosen atas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah diberikan.
8. Para Staf Karyawan yang telah memberikan bantuan baik fasilitas, informasi maupun layanan yang dibutuhkan.
9. Ibu Diah Puspitarini, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Para peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.
11. Kedua orang tuaku, adikku, Mela Yusvarina, teman-teman kontrakan 166 C, teman-teman Citius, teman teman PJKR A 2012 yang telah memberikan doa, semangat, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
12. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, diucapkan terima kasih segala bantuannya sehingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan lebih lanjut. Akhir kata penulis berharap semoga karya ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang berkenan menggunakannya.

Yogyakarta, 4 Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	hal
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	
1. Hakikat <i>Small Sided Games</i>	10
2. Manfaat <i>Small Sided Games</i>	13
3. Modifikasi Bentuk Latihan <i>Small Sided Games</i>	14
4. Bentuk-bentuk Latihan <i>Small Sided Games</i>	16
5. Hakikat Permainan Futsal.....	17
6. Teknik Dasar Permainan Futsal.....	22
7. <i>Passing</i>	24
8. Keterampilan <i>Passing</i>	28

9. Hakikat Latihan.....	31
10. Karakteristik Siswa SMP.....	34
11. Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.....	37
B. Penelitian yang Relevan.....	40
C. Kerangka Berpikir.....	42
D. Hipotesis Penelitian.....	43
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	45
B. Definisi Operasional Variabel.....	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	48
E. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	55
B. Uji Prasyarat.....	59
C. Hasil Analisis Data.....	60
D. Pembahasan.....	61
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	65
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	65
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	66
D. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

	hal
Tabel 1. Prestasi Futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.....	4
Tabel 2. Populasi Penelitian.....	47
Tabel 3. Sampel Penelitian.....	48
Tabel 4. Penilaian Angka Patokan.....	52
Tabel 5. Rumus <i>Kolmogorov Smirnov Test</i>	52
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i>	56
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data <i>Posttest</i>	57
Tabel 8. Distribusi frekuensi Data <i>Pretest</i> dan Data <i>Posttest</i>	58

DAFTAR GAMBAR

	hal
Gambar 1. Lapangan Futsal.....	19
Gambar 2. <i>Passing</i>	22
Gambar 3. <i>Control</i>	23
Gambar 4. <i>Chipping</i>	23
Gambar 5. <i>Dribbling</i>	24
Gambar 6. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	26
Gambar 7. <i>Passing</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	27
Gambar 8. <i>Passing</i> Menggunakan Punggung Kaki.....	28
Gambar 9. Tes Mengoper Bola Rendah.....	49
Gambar 10. Histogram Data <i>Pretest</i>	56
Gambar 11. Histogram Data <i>Posttest</i>	57
Gambar 12. Histogram Data <i>Pretest</i> dan Data <i>Posttest</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

	hal
Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS.....	72
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas.....	73
Lampiran 3. <i>Expert Judgement</i>	74
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian.....	76
Lampiran 5. Daftar Presensi Peserta.....	77
Lampiran 6. Data Penelitian.....	78
Lampiran 7. Uji Normalitas.....	81
Lampiran 8. Tabel <i>Kolmogorov Smirnov</i>	83
Lampiran 9. Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 10. Tabel F.....	85
Lampiran 11. Uji Hipotesis.....	86
Lampiran 12. Tabel t.....	88
Lampiran 13. Program Latihan.....	89
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	111

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan salah satu olahraga yang sangat digemari berbagai kalangan. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa menggemari olahraga futsal. Futsal digemari sebagian besar masyarakat dunia karena permainannya yang menarik dan menghibur. Futsal juga mudah untuk dimainkan, hanya membutuhkan sebuah bola futsal dan lapangan yang tidak terlalu luas untuk dapat bermain futsal.

Futsal ditemukan di Uruguay oleh Juan Carlos Ceriani, terobosan ini dilakukan di Montevideo pada saat Uruguay menjadi tuan rumah Piala Dunia tahun 1930. Olahraga baru itu dinamai *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang memiliki makna sama, yaitu sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa itulah muncul singkatan futsal yang mendunia hingga sekarang (Asmar Jaya, 2008: 1).

Futsal memang memiliki perbedaan dengan sepakbola. Seperti ukuran lapangan, ukuran gawang, bola yang digunakan, aturan, dan jumlah pemain. Namun pada intinya permainan futsal memiliki filosofi yang sama dengan permainan sepakbola yaitu mencetak angka atau memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan serta menghindari kemasukan bola di gawang sendiri. Aturan permainan di olahraga futsal sengaja dibuat sangat ketat oleh FIFA agar pertandingan berjalan *fair play* dan sekaligus untuk menghindari cedera berkaitan dengan lapangan yang digunakan (untuk pertandingan internasional) bukan dari rumput tetapi dari kayu atau *rubber/plastic*.

Ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit membuat permainan futsal lebih dinamis karena gerakan yang cepat dan berbeda dengan sepakbola, maka dari itu biasanya jumlah gol yang diciptakan dalam permainan futsal jauh lebih banyak. Di samping itu, pemain futsal juga mempelajari teknik dasar seperti *passing*, *control*, *dribbling*, dan *shooting*. Disisi teknik dasar permainan futsal dibentuk. Maka dari itu di Eropa/Amerika Latin, futsal telah dimainkan dari usia muda (5 tahun ke atas). Seperti beberapa pemain sepakbola yang terkenal memulai karirnya dari futsal, antara lain, Ronaldinho, Robinho, Zidane dll (Futsal *Coaching Clinic* Modul, 2013: 1).

Olahraga futsal merambah ke Indonesia sekitar tahun 2000-an. Di Indonesia futsal berkembang sangat pesat karena dengan cepat mendapat tempat di hati para pencinta olahraga sepakbola. Mulai dari lingkungan sekolah, kampus, sampai perusahaan banyak yang menggemari futsal (Asmar Jaya, 2008: 2). Futsal menjadi olahraga primadona. Keberadaannya bukan lagi sebagai sebuah olahraga tetapi juga sebagai sebuah gaya hidup (*life style*).

Di lingkungan sekolah sudah banyak sekolah yang memasukan olahraga futsal ke dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Banyaknya minat siswa terhadap olahraga futsal menyebabkan beberapa sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler futsal. Futsal tidak memerlukan lahan yang luas seperti sepakbola, cukup dengan lapangan bola basket atau lahan dengan ukuran maksimal 42 meter x 25 meter yang ditambah gawang sudah bisa melakukan olahraga futsal. Mikanda Rahmani (2014: 159) mengatakan bahwa

bentuk lapangan futsal adalah persegi panjang dengan panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran. Kegiatan ekstrakurikuler berbeda dengan kegiatan pembelajaran jasmani karena memiliki tujuan yang berbeda. Misalnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani menekankan pada kebugaran siswa namun dalam ekstrakurikuler olahraga lebih menekankan pada hal prestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan bakat yang dimiliki oleh siswa. Biasanya dalam kegiatannya terdapat seleksi untuk pembentukan tim yang nantinya dapat dimainkan dalam perlombaan. Dalam ekstrakurikuler, keterampilan siswa dapat ditingkatkan dengan bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal tersebut sangat penting agar terbentuk bibit-bibit unggul untuk mencapai hasil yang maksimal.

SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman yang beralamatkan di Jl. Swadaya IV, Karangasem, Condongcatur, Depok, Sleman merupakan sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak. Salah satunya adalah ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman cukup banyak peminatnya. Pada tahun 2016 terdapat 27 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang terdiri dari 10 siswa kelas VII, 10 siswa kelas VIII, dan 7 siswa kelas IX. Hal tersebut tentunya sangat mendukung berjalannya ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi sekolah. Fasilitas penunjang kegiatan futsal di sekolah tersebut masih kurang

memadai. Di sekolah terdapat lapangan, dua gawang futsal, rompi, dan 12 *cone*. Namun bola yang digunakan untuk latihan hanya tersedia 3 bola. Kondisi bola yang digunakan untuk latihan cukup baik.

Jadwal kegiatan ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman dilakukan pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Jadwal latihan hari Rabu dilakukan di lapangan *indoor* dengan menyewa lapangan di telaga 3 futsal. Sementara hari Senin dan Sabtu dilakukan di lapangan *outdoor* SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Pelatih yang mengampu kegiatan ekstrakurikuler futsal itu sendiri tidak didatangkan dari luar, melainkan dari guru pendidikan jasmani SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.

Dalam hal prestasi, tim futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman masih belum begitu bagus dikarenakan pembinaan ekstrakurikuler yang terbilang belum lama yaitu baru 2 tahun sejak berdiri. Pada tiga *event* 2 tahun terakhir yang diikuti, pencapaian tertinggi hanya pada babak 8 besar. Adapun data prestasi tersebut antara lain:

Tabel 1. Prestasi Futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok

No.	Event	Tahun	Hasil
1.	Futsal Pelajar Nasional	2014	Perdelapan Final
2.	Mache Cup	2015	Perempat Final
3.	Junior Super Futsal	2015	Babak Penyisihan

Sumber: Guru Olahraga SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman (2015)

Futsal merupakan olahraga kontak fisik yang membutuhkan kekuatan fisik prima. Intensitas yang tinggi membuat perpindahan bola dalam permainan futsal sangat cepat. Hal itu mengharuskan para pemain futsal memiliki keterampilan *passing* yang baik untuk mengalirkan bola dengan cepat dan tepat. Permainan tidak efektif apabila pemainnya memiliki

keterampilan *passing* yang kurang baik karena taktik tidak dapat berjalan dengan baik apabila tidak didukung dengan keterampilan teknik *passing* yang baik antar pemain. Perpindahan bola dan pergerakan yang cepat tanpa bola yang dilakukan secara kerjasama tim dan diakhiri dengan gol, merupakan keindahan dalam permainan futsal yang menghibur para penontonya.

Futsal adalah olahraga permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerjasama antar pemain lewat *passing* yang akurat dan *control* bola yang baik, bukan mencoba untuk melewati lawan. Karena permainan berangkat dengan falsafah 100% *ball possession*. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat dapat merebut kembali bola dari lawan (Modul *Coaching Clinic* Futsal, 2013: 4).

Di lapangan masih terlihat beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh anak saat melakukan permainan. Pada pertandingan melawan SMP N 1 Depok Sleman di *Mache Cup* 2014, *passing* yang berhasil hanya setengah dari *passing* keseluruhan yang dilakukan. Kesalahan yang dilakukan seperti pada saat *passing* masih kurang akurat, kaki tumpuan yang terlalu jauh dengan bola, dan perkenaan kaki dengan bola yang tidak tepat. Di dalam permainan futsal teknik *passing* sangatlah penting. Maka teknik ini harus dikuasai karena teknik *passing* termasuk teknik dasar dari futsal. Tanpa keterampilan *passing* yang baik, permainan tidak dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* siswa. Keterampilan *passing* siswa yang bagus tidak hanya karena

keterampilan tekniknya saja yang baik, namun keterampilan taktik dan mental yang baik akan semakin menyempurnakan keterampilan *passing* siswa. Maka dari itu, diperlukan suatu metode yang tepat.

Small sided games merupakan suatu metode latihan dengan menyajikan situasi permainan seperti permainan sesungguhnya yang membuat pemain mendapatkan penguasaan aspek teknik, taktik, dan fisik. Latihan *small sided games* lebih banyak menerapkan secara langsung latihan fisik, teknik, dan taktik dalam sebuah permainan. Pemain dituntut untuk menghadapi situasi tekanan seolah-olah seperti dalam permainan yang sesungguhnya. *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang hadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain (Adam Owen, 2004: 50).

Latihan *small sided games* merupakan program latihan yang dimodifikasi baik dari jumlah orang, ukuran lapangan, waktu, sarana dan prasarana yang sudah melalui *expert judgement*. Contoh bentuk dari *small side games* yaitu “permainan kucing-kucingan”, 3v2 dengan 1 gawang, 3v2 dengan 2 gawang, 4v4, 3v3, 2v2 dll.

Berdasar uraian masalah diatas, metode yang digunakan untuk mengatasinya dengan menggunakan latihan *small sided games*. Tujuannya agar peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman meningkat keterampilan bermain futsanya, khusus untuk keterampilan *passing*. Oleh karena itu, untuk membuktikannya, peneliti melakukan

penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Tahun 2016”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. *Passing* merupakan teknik yang sangat penting dalam permainan futsal. Namun masih banyak peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman yang kurang menguasai keterampilan *passing*.
2. Kegiatan ekstrakurikuler mengenai latihan taktik kurang maksimal karena kurangnya keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler futsal.
3. Perlu adanya latihan untuk meningkatkan keterampilan *passing* pemain namun dengan metode yang bervariasi.
4. Belum diketahui latihan *small sided games* dapat meningkatkan keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman tahun 2016.

C. Batasan Masalah

Mengingat begitu luasnya permasalahan maka agar ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas, penelitian hanya membatasi masalah pada pengaruh *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman tahun 2016.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Adakah pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman tahun 2016?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman tahun 2016.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman tahun 2016 yang dapat digunakan sebagai kerangka acuan, bahan kajian, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang masih berkaitan dengan metode latihan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan sebagai masukan untuk kemajuan prestasi sekolah khususnya terkait bidang olahraga futsal. Dalam

prosesnya nanti diharapkan kedepannya prestasi futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman meningkat. Hasil penelitian diharapkan menjadi bahan evaluasi dan penyelesaian masalah (*problem solving*) untuk meningkatkan keterampilan *passing* peserta ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.

b. Bagi Pembina/Pelatih Ekstrakurikuler

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan membantu pembina/pelatih ekstrakurikuler futsal menemukan metode-metode baru dalam melatih serta menemukan solusi yang baik atas permasalahan yang selama ini ada dalam kegiatan ekstrakurikuler.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan mampu memotivasi siswa untuk meningkatkan keterampilan siswa baik secara fisik, teknik, taktik, dan mental. Sebagai pengalaman siswa mengikuti latihan *small sided games*.

d. Peneliti

Sebagai bahan pengetahuan tentang metode latihan yang nantinya dapat diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan sebagai karya ilmiah yang bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya yang masih berkaitan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat *Small Sided Games*

Small sided games merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak. Dengan keaktifan pemain yang lebih sering muncul di latihan *small sided games*, membuat pemain dapat berlatih dengan 3 aspek sekaligus yaitu fisik, teknik, taktik (Ganesha Putera, 2004: 12). Hal tersebut juga dinyatakan oleh Adam Owen (2004: 50) bahwa *Small sided games* memungkinkan pemain mengalami situasi yang dihadapi selama bermain seperti pertandingan yang sebenarnya. Dengan mengalami situasi ini selama latihan, pemain dapat meningkatkan teknik, taktik, dan aspek fisiologis permainan pemain.

Tujuan dari *small sided games* adalah latihan untuk memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola. FA menyatakan bahwa untuk menjadi nyaman dengan bola, anak harus memiliki 10.000 sentuhan pada bola pada saat usia 16 tahun. *Small sided games* meningkatkan kemungkinan itu terjadi. Penekanan *small sided games* adalah pada menyenangkan dan partisipasi pemain dengan waktu permainan yang disesuaikan berdasarkan umur (Greg Bach dan James Heller, 2007: 348). Latihan *small sided games* cocok diterapkan untuk

latihan pemain muda karena dikemas dalam bentuk permainan yang lebih aktif dan menyenangkan.

Penggunaan *small sided games* dalam futsal digunakan untuk memberikan keterampilan simultan dan pelatihan kebugaran. Kadang-kadang, pelatih memiliki kebutuhan untuk meningkatkan tingkat intensitas atau kepadatan keterampilan teknik selama sesi pelatihan. Dengan memodifikasi jumlah pemain dan durasi latihan futsal latihan tertentu, pelatih dapat mengubah rangsangan fisiologis dan teknis pemain. Penurunan jumlah pemain mengakibatkan peningkatan intensitas, mungkin karena rasio lebih besar dari daerah per pemain. Dengan demikian, pelatih dapat meningkatkan tuntutan fisiologis latihan dengan mengurangi jumlah pemain yang terlibat. Beberapa teknis keterampilan juga berubah dengan variasi jumlah pemain. (Ricardo Duarte, dkk. 2009: 39).

Menurut Ricardo Duarte, dkk. (2009: 40) Pelatih futsal baik dapat memodulasi intensitas pelatihan dan munculnya beberapa teknis keterampilan dengan memvariasikan jumlah pemain dan durasi latihan tertentu. Disarankan bahwa pelatih futsal dapat meningkatkan tuntutan fisiologis latihan tertentu dengan mengurangi jumlah pemain yang terlibat dan durasi latihan. Variasi latihan juga dapat meningkatkan munculnya keterampilan teknik yang terkait dengan pemecahan masalah permainan melalui solusi individu.

Small sided games merupakan latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya. Dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small side games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat (Charles & Rook, 2012: 105).

Selain dipandang sebagai metode latihan yang cukup efektif dalam peningkatan fisik, teknik, dan taktik. Dalam *small sided games* lebih memudahkan pelatih untuk mengawasi proses latihan dan mudah dalam proses pengoreksian kesalahan pemain karena bentuk dan ukuran lapangan didesain pada ukuran yang lebih kecil dari ukuran sesungguhnya dan pemain yang terlibat dalam proses latihan bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan tersebut (Ganesha Putera, 2004: 12).

Futsal memiliki taktik dan strategi yang kompleks. Maka untuk diajarkan pada anak SMP perlu adanya pengembangan dan modifikasi pembelajarannya. Modifikasi yang dapat dilakukan seperti mengurangi struktur permainan yang sebenarnya, sehingga strategi dasar bermain dapat diterima dengan mudah oleh siswa. Pengurangan struktur permainan ini dapat dilakukan terhadap ukuran lapangan atau permainan, jumlah pemain, dan tujuan permainan.

Small sided games merupakan latihan yang mengarah pada permainan yang sebenarnya. Siswa berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi dalam

permainan. Oleh karena itu, siswa dituntut mandiri, memiliki kreativitas, dan mampu memecahkan masalah yang terkait dalam permainan. Permasalahan yang dapat diatasi siswa saat proses latihan, memberikan pelajaran penting yang nantinya dapat dipakai saat bertanding. Penguasaan teknik semakin bagus dan bervariasi karena dengan latihan *small sided games* siswa dapat melakukan teknik diluar teknik dasar.

Small sided games dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi seperti pertandingan sebenarnya namun dengan mengurangi lapangan permainan dan jumlah pemainnya agar momen yang diinginkan lebih banyak terjadi. Sehingga fisik, teknik, dan taktik pemain dapat meningkat.

2. Manfaat *Small Sided Games*

Small sided games dapat memberikan manfaat bagi pemain yang sering melakukannya. Dengan *small sided games* aspek fisiologis, teknik, dan taktik pemain. Hal tersebut dikarenakan pengurangan lapangan permainan dan jumlah pemain yang membuat pemain lebih aktif dalam permainan.

Small sided games dirancang supaya pemain bisa belajar dan berkembang, menampilkan keterampilan terbaiknya. Jika pemain semakin sering menjalani latihan *small side games*, pemahaman pemain terhadap pentingnya kerjasama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusannya akan berkembang pesat.

3. Modifikasi Bentuk Latihan *Small Sided Games*

Rohmat Nur Ichsan (2013: 30) menyatakan bahwa terdapat modifikasi bentuk latihan *small sided games* sebagai berikut:

a. Aturan Emas

Latihan *small sided games* memiliki banyak variasi yang memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda. *Small sided games* dapat menciptakan situasi agar momen yang diinginkan terjadi terus-menerus dengan menggunakan aturan emas. Misal untuk meningkatkan *passing*, latihan dibatasi dengan aturan hanya dapat melakukan *passing* satu kali sentuh.

b. Jumlah Sentuhan

Misal dalam suatu latihan tujuan latihan adalah meningkatkan *passing*, maka jumlah sentuhan yang semakin sedikit membuat keterampilan *passing* semakin baik. Namun apabila jumlah sentuhan dalam latihan tidak dibatasi, maka latihan cenderung meningkatkan *dribbling* pemain.

c. *Man Marking*

Man marking dapat meningkatkan keterampilan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan *man marking*, tim yang menguasai bola (*possession*) dirangsang untuk melakukan *dribbling*, *passing*, dan pergerakan tanpa bola yang efektif. Karena dengan *pressing* yang ketat dan penjagaan 1 lawan 1 yang ketat pemain dituntut untuk memiliki teknik dan strategi yang baik.

d. Membuat Zona Batas Khusus

Zona batas khusus digunakan untuk mendukung tujuan latihan. Misal latihan dengan target *cone*, tidak dapat efektif apabila disekitar area target tidak dibatasi dengan zona khusus. Saat terjadi penyerangan terdapat pemain yang selalu menjaga *cone* persis didekatnya.

e. Membuat Batasan Waktu

Futsal merupakan permainan dengan waktu 2 x 20 menit. Memberi batasan waktu dalam *small sided games* baik untuk membiasakan pemain bermain dalam tekanan waktu. Secara taktik, memberi batasan waktu juga merangsang pemain melakukan *constructive play* dengan menyerang ke depan karena dengan waktu yang relative sempit pemain harus dapat mencetak angka.

f. Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati sesungguhnya. Latihan dilakukan dari yang sederhana ke yang komplek. Penggunaan bek pasif bertujuan agar pemain terbiasa dengan keadaan *pressing*. *Pressing* ringan dari bek pasif yang kemudian dilanjutkan dengan *pressing* sesungguhnya.

g. Memodifikasi Bentuk Areal Latihan

Bentuk areal *small sided games* sangat berpengaruh terhadap penciptaan repetisi momen tertentu. Memperbesar ruangan dapat mengurangi *pressure* pada pemain karena pemain dapat bermain dengan memaksimalkan lebar lapangan. Sebaliknya, mempersempit

areal dapat meningkatkan *pressure* sehingga pemain dituntut untuk mempunyai *passing* dan *receiving* yang akurat.

4. Bentuk-bentuk Latihan *Small Sided Games*

Small sided games dapat dibentuk dengan berbagai macam modifikasi. Dengan menerapkan aturan-aturan untuk mencapai tujuan tertentu, *small sided games* memiliki berbagai macam bentuk. *Small sided games* adalah bentuk latihan dengan area yang lebih kecil dari area yang digunakan untuk permainan sebenarnya. Jumlah pemainnya pun juga lebih sedikit dengan harapan jumlah sentuhan bola pada pemain lebih banyak. Contoh bentuknya, misalnya untuk melatih *position* pemain bisa menggunakan 3 vs 1. Permainan 3 lawan 1 sering disebut “permainan kucing-kucingan”. 3 pemain sebagai pemain penguasa bola, sedangkan 1 pemain bertugas untuk merebut bola. 3 pemain penguasa bola harus dapat bekerjasama. Kerjasama yang dimaksud adalah apabila salah satu pemain memegang bola, 2 pemain yang lain mensupportnya dengan memberikan pilihan untuk diumpan.

Latihan *possession* bisa dilakukan dengan 4 vs 2 tanpa gawang. 2 pemain bertugas sebagai perebut bola. 4 pemain berusaha menjaga penguasaan bola. 2 pemain dari 4 pemain *possession* berada pada zona khusus, dimana pemain lain tidak bisa memasukinya dan 2 pemain yang berada di daerah khusus tidak boleh keluar dari zona itu.

Latihan 3 vs 2 digunakan untuk melatih *position* dari poin ke poin. Di latihan ini ditambahkan 2 gawang yang melatih *finishing*. Kedua tim

dibedakan jumlah pemainnya karena dasar yang berbeda. Tim dengan jumlah 3 pemain berisikan pemain dengan tipikal menyerang atau biasanya yang ditugaskan untuk memecah pertahanan lawan saat serangan balik. Tim yang berjumlah 2 pemain adalah pemain dengan tipikal bertahan. Dalam permainan 3 vs 2, kedua tim bertujuan mencetak angka. Meskipun tim yang berjumlah 2 pemain lebih dibebankan pada bertahan, 2 pemain harus tetap menyerang untuk mencetak angka karena dalam futsal semua pemain harus memiliki keterampilan menyerang dan bertahan.

5. Hakikat Permainan Futsal

Futsal adalah olahraga yang berasal dari perkembangan olahraga sebelumnya yaitu sepakbola. Seperti yang dijelaskan dalam latar belakang masalah, asal mula futsal adalah saat Uruguay menjadi tuan rumah piala dunia 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Awalnya Ceriani hanya memindahkan latihan sepakbola ke dalam ruangan karena kondisi lapangan yang licin setelah hujan, namun ternyata latihan tersebut efektif dan disukai orang-orang di Amerika Selatan (John D. Tenang, 2008: 15). Mikanda Rahmani (2014: 157) juga berpendapat bahwa permainan futsal diciptakan pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani di Uruguay. Dengan demikian, futsal dapat dikatakan merupakan cabang olahraga baru. Teknik dan aturan permainan dalam futsal tidak jauh berbeda dengan sepak bola sehingga futsal dianggap sebagai permainan mini dari sepakbola.

Meskipun berasal dari Uruguay, namun pusat olahraga ini ada di Brasil. Brasil dianggap sebagai titik perkembangan futsal. Brasil sudah

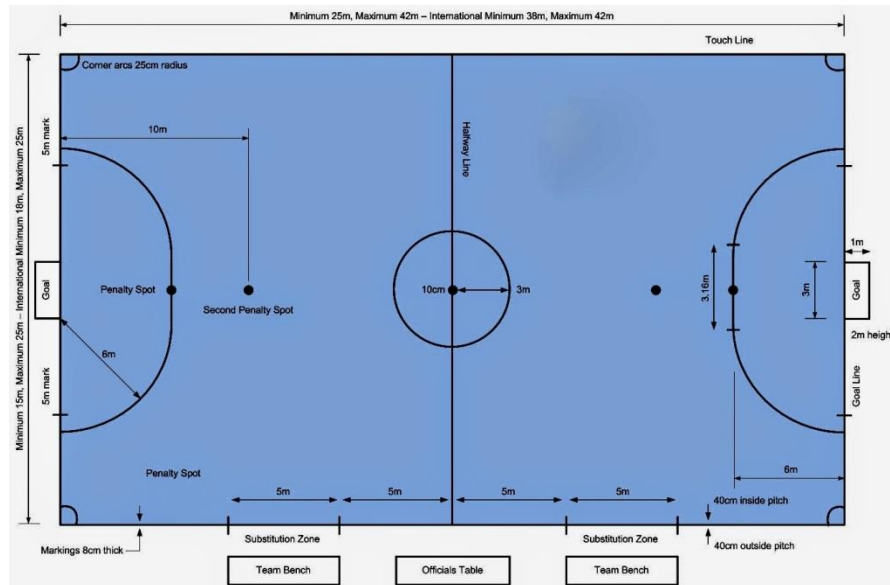
meraih juara enam kali berturut-turut di pertandingan futsal internasional. Pada tahun 1982, pertandingan internasional futsal pertama kali dilaksanakan ketika futsal belum bernaung bersama FIFA. Futsal sendiri telah menjadi bagian dari FIFA pada tahun 1988 setelah pertandingan internasional yang dilaksanakan di Australia (Mikanda Rahmani, 2014: 158)

Dalam olahraga futsal jumlah pemain keseluruhan beserta cadangan berjumlah 15 orang. Pertandingan terdiri dari dua babak dan setiap babak memiliki waktu 20 menit. Disela babak pertama dan kedua ada waktu istirahat yang lamanya maksimal 15 menit. Setiap tim memiliki kesempatan meminta time out satu kali setiap babak dengan lama 1 menit (Mikanda Rahmani, 2014: 159). Aturan permainan futsal sengaja dibuat tegas dan sangat ketat oleh FIFA agar pertandingan dapat berjalan *fair play* dan sekaligus menghindari cedera karena kontak fisik.

Sama seperti sepakbola, olahraga futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Tetapi dalam futsal hanya dimainkan oleh 5 orang. Futsal umumnya dimainkan di lapangan *indor* (ruangan). Futsal merupakan olahraga populer di dunia. Masyarakat dari berbagai negara sangat menggemari olahraga ini (Mikanda Rahmani, 2014: 157).

Bentuk lapangan futsal adalah persegi panjang dengan panjang 25 – 42 meter dan lebar 15 – 25 meter. Lapangan futsal ditandai dengan garis

setebal 8 cm untuk membagi area pinalti, area pojok, daerah bebas dan area gawang (Mikanda Rahmani, 2014: 159).



Gambar 1. Lapangan Futsal

(Sumber: <http://www.tutorialfutsal.blogspot.com>)

Scheunemann (2009: 9) berpendapat bahwa futsal memiliki beberapa aspek yang mendorong perkembangan pemainnya, yaitu:

a. Futsal Mengasah Teknik Pemain

Bermain futsal meningkatkan keterampilan teknik pemain karena permainan futsal dimainkan di lapangan yang kecil maka setiap pemainnya dituntut untuk dapat mengolah bola dengan tekanan yang besar. Apabila pemain terbiasa dengan bermain dalam tekanan, otomatis pemain meningkat tekniknya karena penguasaan bola yang bagus.

b. Futsal Mengasah Fisik Pemain

Futsal adalah permainan yang cepat dan dinamis. Pemain dituntut untuk bergerak maju mundur serta ke kiri dan kanan dengan

begitu cepat yang meningkatkan kelincahan. Pemain juga dituntut untuk memiliki karakter menyerang maupun bertahan untuk mengatasi masalah taktik dan strategi. Dengan seperti itu, kecepatan dan daya tahan ikut meningkat karena dituntut untuk menyerang serta bertahan secara cepat. Jumlah pemain yang terbatas maka lebih banyak kesempatan bagi pemain untuk mengolah bola dengan cepat. Hal tersebut membuat pemain meningkatkan *speed* dengan bola.

c. Futsal Mengasah Keterampilan Taktis Pemain

Taktik futsal lebih mudah dipelajari karena jumlah pemain yang lebih sedikit dan lapangan yang kecil mengasah pemain untuk berpikir secara cepat untuk mengambil sebuah keputusan.

d. Futsal Mengasah Mental Pemain

Futsal lebih mengedepankan teknik serta taktik. Dari situlah pemain dididik untuk tidak berlaku kasar. Permainan futsal yang cepat membuat segala kemungkinan dapat terjadi. Ketika tim dalam keadaan tertinggal, pemain dididik untuk tidak cepat putus asa untuk selalu berjuang hingga peluit tanda akhir pertandingan berbunyi.

Sedangkan John D. Tenang (2008: 18) menyatakan ada beberapa indikator yang membantu pemain mengembangkan keterampilan teknik dan taktik bermain bola dengan baik yaitu sebagai berikut:

a. Intelgensi

Sepakbola merupakan permainan yang kompleks. Jika kita menganalisis setiap pertandingan dari keseluruhan yang terekam dalam sejarahnya, kita tidak menemukan situasi yang identik dengan futsal. Futsal merupakan sesuatu yang mengalir begitu saja tanpa ada persiapan khusus. Artinya,

setiap pemainnya harus melakukan improvisasi untuk menghadapi situasi yang bakal berubah dalam pertandingan. Dengan ruang gerak terbatas, pemain dituntut untuk memiliki kecepatan berfikir dalam mengambil suatu keputusan.

b. Keahlian Teknik

Futsal lebih menekankan pada keterampilan (*skill*) dibandingkan dengan unsur fisik, dalam hal ini unsur fisik yang dimaksud adalah seperti *body charge* (kontak fisik) seperti dalam sepakbola. Bola yang lebih kecil dibandingkan dengan bola sepakbola konvensional, membuat pemain lebih mudah untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan kedua kaki saat melakukan gerakan dengan atau tanpa bola (*foot work*) secara matang.

c. Bermain Total

Ruangan yang terbatas dan jumlah pemain yang sedikit dalam sebuah tim futsal menjadi sangat krusial bagi seluruh pemain dalam bertahan dan menyerang. Pembagian posisi yang dilakukan dalam permainan futsal dapat berubah-ubah dan tetap memiliki kecenderungan antara pemain bertipe menyerang dan yang bertipe bertahan, tetapi seluruh pemain harus saling membantu dan harus memiliki karakter bertahan dan menyerang. Hal tersebut membantu pemain untuk menyesuaikan dengan segala posisi sesuai tuntutan sepakbola modern dan mengatasi masalah taktik dan strategi permainan. Pemain harus aktif karena permainan futsal butuh peran aktif dari seluruh pemainnya.

d. Permainan Cepat

Ruang gerak yang sempit membuat futsal memiliki ciri pola permainan yang cepat. Perpindahan bola yang cepat membuat pemain mengembangkan permainan cepat secara individu dan tim. Dengan pengembangan permainan cepat tersebut pemain dapat memutuskan teknik dan taktik permainan secara cepat.

e. Hiburan

Futsal adalah permainan cepat dan *exciting*, ketika pemain terus bergerak ketimbang menunggu datangnya bola. Perpindahan bola yang cepat dengan skema yang bagus dan diakhiri gol, membuat futsal menjadi sesuatu hal yang menarik bagi penikmatnya. Permainan futsal dengan tensi yang tinggi, membuat setiap pemain yang menguasai bola dalam tekanan. Hal tersebut membuat pemain harus berfikir cepat untuk lepas dalam tekanan agar bola tetap dalam penguasaan. Tidak jarang para pemain futsal melakukan taktik individu yang mengesankan untuk mengelabui lawan, yang membuat futsal semakin menghibur.

f. Keterampilan Kiper

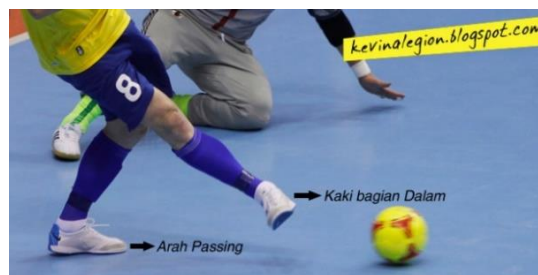
Intensitas yang tinggi dalam permainan futsal menciptakan banyak serangan yang dilakukan oleh kedua tim. Disitulah peran kiper sangat dibutuhkan untuk menghalau serangan-serangan lawan. Oleh karena itu, kiper perlu belajar memainkan bola, menjaga gawang, memperhatikan skema permainan, memperhatikan seksama arah bola. Kiper juga harus tau berpartisipasi dalam menyerang sebagai pemain kelima.

6. Teknik Dasar Permainan Futsal

Asmar Jaya (2008: 62) berpendapat bahwa untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill*/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keterampilan dalam penguasaan atau mengontrol bola. Teknik dasar yang diperlukan dalam permainan futsal yaitu:

a. Teknik Dasar Mengumpan (*Passing*)

Passing merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing*, antar pemain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Pemain yang tidak dapat melakukan *passing* berarti tidak dapat bermain futsal.



Gambar 2. *Passing*

(Sumber: <http://www.kevinalegion.com>)

b. Teknik Dasar Menahan Bola

Passing yang bagus tentunya harus diimbangi *control* (menahan bola) yang baik menggunakan telapak kaki. *Passing* cepat dan akurat dari seorang pemain sia-sia jika penerimanya tidak memiliki *control* yang baik. Alhasil bola terkontrol jauh dari pemain yang menerima sehingga mudah direbut lawan.



Gambar 3. *Control*

(Sumber: <http://www.kevinalegion.com>)

c. Teknik Dasar Mengumpan Lambung (*Chipping*)

Keterampilan *chipping* biasanya dilakukan saat ruang aliran bola mendatar tertutup lawan karena pertahanan lawan yang ketat. Bola ditendang lambung untuk mengumpan kepada pemain di belakang lawan.



Gambar 4. *Chipping*

(Sumber: <http://www.teknikbermainfutsalpemula.com>)

d. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Teknik *dribbling* juga merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain. *Dribbling* merupakan keterampilan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang mencetak gol. *Dribbling* digunakan untuk menyisir bagian lapangan yang kosong dan cara membuka ruang atau memecah pertahanan lawan saat terjadi pressing yang ketat membuat passing sulit dilakukan.



Gambar 5. *Dribbling*

(Sumber: <http://www.teknikbermainfutsalpemula.com>)

7. *Passing*

a. Hakikat *Passing*

Menurut Justinus Lhaksana (2011: 30) *Passing* merupakan salah satu teknik dasar permainan futsal yang sangat dibutuhkan dalam permainan. Di lapangan yang rata dan ukuran yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat karena bola yang meluncur sejajar dengan tumit pemain. Sebab hampir sepanjang permainan futsal menggunakan *passing*. Diperlukan penguasaan gerak untuk menguasai keterampilan *passing* sehingga sasaran yang diinginkan tercapai.

Keberhasilan *passing* ditentukan oleh kualitas dari keras, akurat, dan mendatarnya *passing*. Perlu diketahui bahwa perkenaan kaki dapat mempengaruhi keakuratan *passing*. Pemain yang memiliki kualitas yang baik dapat melakukan *passing* dengan beberapa bagian sisi kaki tanpa mengurangi tingkat akurasi.

Passing merupakan salah satu teknik yang sangat diperlukan dalam permainan. Dengan *passing* antar pemain satu dengan yang lain dapat dihubungkan. *Passing* dilakukan untuk memindahkan bola dari kaki pemain ke kaki pemain yang lain untuk membangun serangan. Apabila pemain tidak dapat melakukan *passing*, maka permainan tidak dapat berjalan dengan baik. Di lapangan yang rata dan ukuran lapangan yang kecil dibutuhkan *passing* yang keras dan akurat agar permainan berjalan efektif dan penguasaan bola dalam permainan dapat terjaga.

”*Pass*” dapat diartikan sebagai mempersembahkan, oleh sebab itu dalam melakukan *passing*, pemain harus mempersembahkan bola yang mudah diterima kepada rekan lain dalam satu tim. Sesuai dengan karakteristik permainan futsal, maka teknik *passing* yang dominan digunakan secara datar atau menyusur lantai.

b. Jenis-jenis *Passing*

Berdasarkan jaraknya, *passing* dalam permainan futsal terbagi dalam 3 jenis (Dimas Iqbal Tawakal, 2015: 1), yaitu:

- 1) *Short pass*, antara 0 meter sampai dengan 4 meter atau 10 sampai dengan 12 *feet*.

- 2) *Medium pass*, antara 4 meter sampai dengan 10 meter atau 10 sampai dengan 30 *feet*.
- 3) *Long pass*, diatas 10 meter atau lebih dari 30 *feet*.

Sedangkan berdasarkan cara melakukannya, *passing* dalam permainan futsal secara umum ada 3 jenis, yaitu:

1) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Teknik *passing* ini digunakan untuk mengoper jarak pendek (*short passing*). Teknik dasar futsal ini adalah teknik yang paling sering dilakukan untuk memberikan umpan dengan akurat dan dilakukan dengan jarak yang dekat. Cara melakukan *passing* dengan kaki bagian dalam (Erik Endriko, 2014), sebagai berikut:

- a) Posisi badan menghadap sasaran.
- b) Kaki yang digunakan sebagai tumpuan berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- c) Kaki untuk menendang ditarik ke belakang kemudian diayunkan ke depan sehingga mengenai bola.
- d) Tempatkan kaki tepat di area bagian tengah bola.
- e) Setelah menendang, kaki tetap mengayun ke depan mengikuti arah bola.



Gambar 6. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Dalam
(Sumber: www.ikriy.blogspot.com)

2) *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar

Teknik *passing* dengan menggunakan sisi kaki bagian luar biasanya dilakukan untuk memberikan umpan menyilang ke rekan yang berada di daerah yang berlawanan dengan posisi kita atau digunakan untuk memberikan umpan-umpan terobosan menipu lawan. Cara melakukan *passing* menggunakan kaki bagian luar (Erik Endriko, 2014), sebagai berikut:

- a) Posisi badan berada di samping bola ke arah bola ketika akan diumpan.
- b) Tempatkan kaki tumpuan di belakang atau di samping bola.
- c) Ayun kaki dari arah belakang ke arah depan.
- d) Angkat kedua tangan ke samping, untuk menjaga keseimbangan.
- e) Kunci atau kuatkan tumit pada saat sentuhan dengan bola agar lebih kuat.
- f) Pada saat sentuhan dengan bola kaki bagian luar dari atas diarahkan ke tengah bola dan ditekan ke bawah agar bola tidak melambung. Diteruskan dengan gerakan lanjutan, dimana setelah sentuhan dengan bola dalam mengumpan ayunan kaki jangan dihentikan.



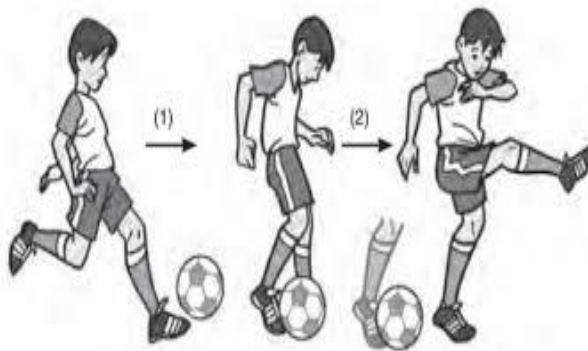
Gambar 7. *Passing* Menggunakan Kaki Bagian Luar
(Sumber: www.ikriy.blogspot.com)

3) *Passing* Menggunakan Punggung Kaki/Kura-kura Kaki

Teknik *passing* menggunakan punggung kaki digunakan untuk mengoper jarak jauh (*long passing*). Namun di permainan

futsal teknik menendang dengan cara ini jarang dipergunakan. Cara melakukan *passing* menggunakan punggung kaki yaitu, sebagai berikut:

- a) Kaki tumpuan sejajar dengan bola.
- b) Tendangan dimulai dari menarik kaki ke belakang dan mengayun ke depan.
- c) Perkenaan bola di punggung kaki dengan bagian bawah bola.
- d) Setelah menendang ada gerakan lanjutan yaitu ayunan kaki jangan dihentikan.



Gambar 8. *Passing* Menggunakan Punggung Kaki
(Sumber: www.ikriy.blogspot.com)

8. Keterampilan *Passing*

a. Hakikat Keterampilan

Keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan (Sukadiyanto, 2007: 279). Dikemukakan oleh Rusli Lutan (1998: 94) keterampilan dipandang sebagai suatu perbuatan atau tugas dan lainnya sebagai sebuah indikator dari tingkat kemahiran.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* merupakan suatu keterampilan karena untuk melakukannya harus

memiliki kompetensi dalam melakukannya yang berkaitan dengan tujuan *passing* itu sendiri. Keterampilan *passing* dipandang sebagai indikator dari tingkat kemahiran seorang pemain. Semakin baik keterampilan *passing*nya, berarti semakin tinggi tingkat kemahirannya dalam bermain futsal. Dengan *small sided games* diharapkan keterampilan *passing* siswa meningkat sehingga saat pertandingan siswa mampu melakukan possession untuk menguasai pertandingan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Dalam pencapaian suatu keterampilan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra (2000: 70 – 74) faktor-faktor tersebut dapat dibedakan menjadi tiga hal yang utama yaitu faktor proses belajar mengajar (latihan), faktor pribadi, faktor situasional (lingkungan). 3 faktor tersebut dijelaskan secara singkat sebagai berikut:

1) Faktor Proses Belajar Mengajar

Proses belajar mengajar mengarahkan pada pemahaman tentang metode pengajaran yang efektif, metode distribusi, atau metode pengajaran terprogram. Semuanya merupakan poin-poin yang mengarahkan pada pencapaian keterampilan. Proses belajar mengajar atau latihan dapat mencapai tujuan tertentu karena dengan adanya suatu pedoman atau prinsip latihan. Metode yang digunakan juga harus tepat agar siswa dapat dengan mudah menyerap materi latihan.

2) Faktor Pribadi

Dalam diri manusia terdapat ciri, kemauan, minat, kecenderungan, serta bakat yang berbeda-beda. Dengan adanya perbedaan tersebut, dapat mempengaruhi pencapaian keterampilan seseorang. Menurut Singer dalam Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra (2000:72) ada 12 faktor pribadi yang sangat berhubungan dengan pencapaian keterampilan seseorang, yaitu:

- a) Ketajaman indera, keterampilan indera untuk mengenali rangsangan secara akurat.
 - b) Persepsi, yaitu keterampilan untuk membuat arti dari situasi yang berlangsung.
 - c) Intelegensi, yaitu keterampilan untuk menganalisis dan memecahkan masalah serta membuat keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penampilan gerak.
 - d) Ukuran fisik, adanya tingkat yang ideal dari ukuran tubuh yang diperlukan untuk sukses dalam cabang olahraga tertentu.
 - e) Pengalaman masa lalu, yaitu keluasan dan kualitas pengalaman masa lalu yang berhubungan dengan situasi dan tugas gerak yang dipelajari saat ini.
 - f) Kesanggupan, terdiri dari keterampilan, keterampilan dan pengetahuan yang dikembangkan secara memadai untuk menyelesaikan tugas dan situasi yang dipelajari.
 - g) Emosi, yaitu keterampilan untuk mengarahkan dan mengontrol perasaan secara tepat sebelum dan pada saat melaksanakan tugas.
 - h) Motivasi, yaitu kehadiran semangat dalam tingkat optimal untuk bisa menguasai keterampilan yang dipelajari.
 - i) Sikap, yaitu adanya minat dalam mempelajari dan memberi nilai pada kegiatan yang sedang dilakukan.
 - j) Faktor-faktor kepribadian lain, hadirnya sifat yang ekstrim seperti agresivitas, kebutuhan berafiliasi, atau perlaku lain yang dapat atau tidak dapat dimanfaatkan, tergantung situasi yang terjadi.
 - k) Jenis kelamin, yaitu pengaruh komposisi tubuh, pengalaman, faktor budaya pada pelaksanaan kegiatan dan keinginan untuk berprestasi.
 - l) Usia, yaitu pengaruh usia kronologis dan kematangan pada kesiapan dan keterampilan untuk mempelajari dan menampilkan tugas tertentu.
- 3) Faktor Situasional
- Faktor situasional merupakan faktor yang terjadi di lingkungan sekitar seperti sarana dan prasarana yang digunakan serta kondisi atau suasana pada saat proses latihan berlangsung.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Passing* Secara Khusus

Menurut Maksu yang dikutip oleh Puput Triatmoko (2015:

32) menyatakan bahwa dalam melakukan tendangan dibutuhkan

beberapa komponen fisik di dalamnya, diantaranya adalah daya ledak otot tungkai, koordinasi, panjang tungkai. Apabila salah satu komponen tidak terdapat pada seorang pemain, maka passingnya kurang maksimal. Power tungkai menentukan tenaga yang dipindahkan terhadap bola. Sehingga power tungkai menentukan cepatnya *passing*. Sedangkan panjang tungkai mempengaruhi momentum antara kaki dan bola. Semakin panjang tungkai seorang pemain dapat menghasilkan tendangan yang lebih jauh dibanding yang memiliki tungkai pendek. Koordinasi juga ikut mempengaruhi *passing* karena semakin bagus koordinasi, maka gerakan saat *passing* semakin bagus.

9. Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu bentuk aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai alat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya (Sukadiyanto, 2011: 5). Menurut Sukadiyanto (2011: 8) dalam suatu latihan biasanya terdapat susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan sebagai berikut: “(1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (*suplemen*), dan (5) penutup (*cooling down*)”.

Menurut Bompa yang dikutip oleh Yusuf hadisasmita dan Aip Syarifuddin (1996: 131 – 140) menyatakan bahwa dalam setiap latihan cabang olahraga perlu diterapkan prinsip-prinsip dasar sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan oleh atlit. Atlit harus selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada di atas ambang rangsang. Kalau beban latihan terlalu ringan (di bawah ambang rangsang), walaupun latihan sampai lelah, berulang-ulang dengan waktu yang lama, peningkatan prestasi tidak akan mungkin tercapai.

b. Prinsip Perkembangan Multilateral

Prinsip perkembangan menyeluruh atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlit-atlit muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak. Oleh karena itu, berdasarkan teori tersebut, pelatih sebaiknya jangan terlalu cepat membatasi atlit dengan program latihan yang menjurus kepada perkembangan spesialisasi yang sempit pada masa terlampau dini. Prinsip perkembangan multilateral didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpedensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia, antara komponen-komponen biomotorik, dan antara proses-proses faal dengan psikologis.

c. Prinsip Intensitas Latihan

Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlit dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, dimana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetition), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

d. Prinsip Kualitas Latihan

Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan itu tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Orang bisa saja berlatih sampai habis napas dan tenaga, akan tetapi isi latihannya tidak bermutu. Latihan yang berkualitas adalah:

- 1) Apabila latihan dan drill-drillyang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlit.
- 2) Apabila koreksi-koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan.
- 3) Apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan, dan setiap kesalahan segera diperbaiki.
- 4) Apabila prinsip-prinsip overload diterapkan, dalam aspek fisik maupun mental.

e. Prinsip Berfikir Positif

Banyak atlit yang tidak mau atau tidak berani melakukan latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya. Padahal tubuh

manusia biasanya mampu untuk memikul beban yang berat dari pada yang kita perkirakan.

f. Variasi Dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran dan tenaga. Karena itu perlu dilakukan usaha-usaha untuk mencegah timbulnya kebosanan berlatih, misalnya dengan merencanakan dan menyelenggarakan variasi-variasi dalam latihan.

g. Prinsip Individualisasi

Latihan akan selalu merupakan suatu persoalan pribadi bagi setiap atlet dan tidak dapat begitu saja dipukul ratakan bagi semua atlet. Latihan harus direncanakan dan sesuai bagi setiap individu agar dengan demikian dapat menghasilkan hasil yang paling baik bagi setiap individu tersebut.

h. Penetapan Sasaran

Seringkali suatu tim atau atlet tidak berlatih dengan sungguh-sungguh, atau kurang motivasinya untuk berlatih disebabkan karena tidak ada tujuan atau sasaran yang jelas untuk apa tim atau atlet itu berlatih. Oleh karena itu, menetapkan sasaran latihan untuk atlet sangat penting.

i. Prinsip Perbaikan Kesalahan

Kalau atlet sering melakukan kesalahan gerak, maka pada waktu memperbaiki kesalahan tersebut, pelatih harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan. Pelatih harus berusaha untuk secara cermat mencari dan menemukan sebab-sebab terjadinya kesalahan.

Secara garis besar sasaran dan tujuan latihan adalah untuk (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan keterampilan psikis olahragawan dalam bertanding (Sukadiyanto, 2011: 13). Dengan *small sided games* harapan latihan dapat mencapai sasaran dan tujuan secara garis besar dengan lebih maksimal.

10. Karakteristik Siswa SMP

Hurlock yang dikutip oleh Rita Eka Izzaty (2008, 124 – 126) menjelaskan bahwa masa remaja memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya seperti masa-masa sebelumnya. Ciri-cirinya sebagai berikut:

- a. Masa Remaja Sebagai Periode Penting
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan membentuk sikap, nilai, dan minat baru.
- b. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan
Remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa. Seorang remaja harus meninggalkan segala sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang ditinggalkan.
- c. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan
Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, perilaku, dan sikap yang sangat pesat. Perubahan yang terjadi saat masa remaja seperti meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan, berubahnya minat dan pola perilaku serta adanya sikap ambivalen terhadap setiap perubahan.
- d. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas
Seorang remaja berusaha menunjukkan siapa diri dan perannya dalam kehidupan masyarakat. Pencarian identitas ditentukan oleh lingkungan dan diri remaja itu sendiri. Keluarga harus membekali modal dasar untuk remaja seperti pendidikan moral dan pengetahuan. Sehingga remaja dalam pencarian identitasnya tidak terjerumus ke hal yang negative. Di masa remaja, keluarga harus sangat memperhatikan perilaku remaja agar dapat mengontrol perkembangannya.
- e. Usia Bermasalah
Remaja menolak bantuan dari orangtua dan guru lagi. Sehingga masalah yang dihadapi diselesaikan mandiri. Pada gilirannya remaja dihadapkan kepada berbagai pilihan yang tidak jarang menimbulkan pertentangan batin di dalam diri remaja itu sendiri.
- f. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan/Kesulitan
Pada masa remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif yang dapat mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya yang membuat remaja sulit melakukan peralihan menuju masa dewasa.

- g. Masa Remaja Sebagai Masa yang Tidak Realistik
Remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagaimana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih lebih cita-citanya. Apabila hal yang diinginkannya tidak tercapai akan mudah marah.
- h. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa dewasa
Menjelang menginjak masa dewasa, remaja merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Remaja mulai berperilaku sebagai orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok, menggunakan obat-obatan yang dianggap dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

Menurut Hurlock yang dikutip dari Rita Eka Izzaty (2008: 124) menyatakan bahwa awal masa remaja kira-kira saat umur 13 tahun sampai 16 tahun atau 17 tahun. Pada anak seusia SMP merupakan masa remaja awal. Pada masa remaja awal biasanya terjadi masa transisi, baik biologis, psikologis, sosial maupun ekonomis. Berikut ini merupakan masa perkembangan remaja awal menurut Abin Syamsudin, (2004: 132 – 135):

- a. Fisik dan perilaku Psikomotorik
 - 1) Laju perkembangan secara umum berlangsung sangat cepat dan pesat.
 - 2) Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang (termasuk otot dan tulang belakang).
 - 3) Munculnya ciri-ciri sekunder (tumbuh bulu pada public region, otot mengembang pada bagian - bagian tertentu), disertai mulai aktifnya sekresi kelenjar jenis (menstruasi pada wanita dan polusi pada pria pertama kali).
 - 4) Gerak-gerak tampak canggung dan kurang terkoordinasikan, aktif dalam berbagai jenis cabang permainan yang dicobanya.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
 - 1) Mengalami perkembangan dalam penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik mempelajari bahasa asing.
 - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik, fantastik, dan estetik.
 - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme dan kritis.
 - 4) Proses berfikirnya sudah mampu mengoperasikan kaidah-kaidah logika formal (asosiasi, diferensiasi, komparasi,

- kausalitas) dalam term yang bersifat abstrak (meskipun relatif terbatas).
- 5) Kecakapan dasar intelektual umumnya (general intelligence) menjalani laju perkembangan yang terpesat (terutama bagi yang belajar di sekolah).
 - 6) Kecakapan dasar khusus (bakat-bakat) atau aptitudes mulai menunjukkan kecenderungan-kecenderungan secara lebih jelas.
- c. Perilaku sosial, moralitas, dan religious
- 1) Diawali dengan kecenderungan ambivalensi keinginan menyendiri dan keinginan bergaul dengan banyak teman tetapi bersifat temporer.
 - 2) Adanya kebergantungan yang kuat kepada kelompok sebaya disertai semangat konformitas yang tinggi.
 - 3) Adanya ambivalensi antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orang tua dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tuanya.
 - 4) Dengan sikapnya dan cara berfikirnya yang kritis mulai menguji kaidah - kaidah atau sistem nilai etis dengan kenyataannya dalam perilaku sehari-hari oleh para pendukungnya (orang dewasa).
 - 5) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh-tokoh moralitas yang dipandang tepat dengan tipe idolanya.
 - 6) Mengenai eksistensi (keberadaan) dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan mulai dipertanyakan secara kritis dan skeptis.
 - 7) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari dilakukan mungkin didasarkan atas pertimbangan adanya semacam tuntunan yang memaksa dari luar dirinya.
 - 8) Masih mencari dan mencoba menemukan pegangan hidupnya.
- d. Perilaku afektif, konatif dan kepribadian
- 1) Lima kebutuhan dasar (fisik, rasa aman, afiliasi sosial, penghargaan, perwujudan diri) mulai menunjukkan arah kecenderungan - kecenderungannya.
 - 2) Reaksi-reaksi dan ekspresi emosinya masih labil dan belum terkendali seperti pernyataan marah, gembira, atau kesedihannya mungkin masih dapat berubah - ubah silih berganti, dalam tempo yang cepat.
 - 3) Kecenderungan - kecenderungan arah sikap nilai mulai tampak (teoritis, ekonomis, estesis, sosial, politis, dan religius), meskipun masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.
 - 4) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi kritis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.

11. Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman

a. Hakikat Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, berupa kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler (Depdiknas, 2004: 4). Kemudian dijelaskan juga dalam Depdikbud (1994: 6) ekstrakurikuler adalah kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di sekolah untuk lebih memperluas wawasan atau keterampilan peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan keterampilan olahraga.

b. Tujuan Ekstrakurikuler

Dalam Depdiknas (2004: 1) dijelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi pelajaran terkait, menyalurkan bakat dan minat, keterampilan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Menurut Anifral Hendri yang dikutip oleh Yudik Prasetyo (2010: 65) fungsi kegiatan ekstrakurikuler antara lain (1) pengembangan, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat, dan minat, (2) social, yaitu untuk mengembangkan keterampilan dan rasa tanggungjawab social peserta didik, (3) rekreatif, yaitu untuk

mengembnagkan suasana rileks, menggembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan, (4) persiapan karir, yaitu untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.

c. Jenis-jenis Ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman

Ekstrakurikuler yang dilaksanakan, memiliki beberapa bentuk kegiatan sesuai dengan latar belakang dilaksanakannya ekstrakurikuler. Bentuk pelaksanaan kegiatan pengembangan diri yang di selenggarakan oleh SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman dilaksanakan dengan perencanaan khusus dalam kurun waktu tertentu untuk memenuhi kebutuhan murid secara individual, kelompok, dan klasikal melalui penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti oleh peserta didik adalah Hizbul Wathon Kepanduan Muhammadiyah (Wajib kelas VII dan VIII) dan Tapak Suci (wajib kelas VII dan VIII), sedangkan ekstrakurikuler yang menjadi pilihan bagi peserta didik adalah:

- a) Futsal
- b) Bola Basket
- c) Jurnalistik
- d) English Club
- e) Sains Club
- f) Robotika
- g) Teater
- h) Qiro'ati / Seni Baca Qur'an

i) Seni Musik

d. Ekstrakurikuler Futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman

SMP Muhammadiyah 2 Depok yang beralamatkan di Jl. Swadaya IV, Karangasem, Condongcatur, Depok, Sleman merupakan sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak, seperti yang telah tertulis diatas. Dari banyaknya kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya ada ekstrakurikuler futsal. Ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok cukup banyak peminatnya. Mulai dari kelas VII, VIII, dan IX mengikuti ekstrakurikuler futsal. Hal tersebut tentunya sangat mendukung berjalannya ekstrakurikuler futsal untuk meningkatkan prestasi sekolah.

Ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah berlangsung 3 kali pertemuan selama seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Sabtu pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Jadwal latihan hari rabu dilakukan di lapangan *indor* dengan menyewa lapangan di telaga 3 futsal. Sementara hari Senin dan Sabtu dilakukan di lapangan *outdor* SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Pelatih yang mengampu kegiatan ekstrakurikuler futsal itu sendiri tidak didatangkan dari luar, melainkan dari guru olahraga SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.

Pesertanya sendiri berjumlah sekitar 27 siswa yang terdiri dari 10 siswa kelas VII, 10 siswa kelas VIII, dan 7 siswa kelas IX. Fasilitas penunjang kegiatan futsal di sekolah masih kurang memadai.

Meskipun ada lapangan, dua gawang futsal, rompi, dan 12 *cone*, namun untuk latihan bola yang tersedia hanya 3 bola. Kondisi bola yang digunakan untuk latihan cukup baik.

Prestasi futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok mengalami peningkatan setiap tahunnya. Prestasi yang dicapai terakhir kali oleh SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman adalah lolos hingga perempat final Mache Cup. Prestasi tim futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman belum begitu memuaskan dikarenakan ekstrakurikuler futsal yang terbilang baru.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada kerangka berpikir. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rudito Adani (2015) dengan judul *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta*. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest design* dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoper bola rendah dari Subagyo Irianto dengan tingkat validitas sebesar 0.812 dan reliabilitas 0.879. Teknik

analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yeny Dhanyati (2014) dengan judul Pengaruh Latihan Permainan Penguasaan Bola Terhadap *Passing* Mendatar dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler SMP 2 Banguntapan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, desain penelitian yang digunakan *one group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMP 2 Banguntapan yang berjumlah 10 siswa. Instrumen *passing* mendatar menggunakan *passing-stopping* oleh Budiman dalam Fajar Bagus Tiadi (2013). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Domy Stupa Rebuntamaya (2014) dengan judul Pengaruh latihan Dengan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Yogyakarta. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan jumlah 13 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *passing-stopping*, telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Budiman (2004: 52). Validitas tes sebesar 0.95 dan reliabilitas tes sebesar 0.72. Teknik analisis data menggunakan analisis uji-t, melalui uji prasyarat normalitas dan homogenitas.

C. Kerangka Berfikir

Dalam permainan futsal keterampilan *passing* sangatlah diperlukan. Dengan *passing* sebuah tim dapat membangun serangan melakukan *passing* dari poin ke poin untuk mencetak angka. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* tanpa mengabaikan poin lain dalam latihan seperti fisik, taktik, dan mental yang mendukung keterampilan *passing* siswa.

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman pesertanya memiliki suatu masalah. Ada beberapa peserta memiliki masalah pada *passingnya*. Di lapangan masih terlihat beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh anak saat melakukan permainan. Kesalahan yang dilakukan seperti pada saat mengoper bola kepada teman sering tidak akurat. Hal tersebut terjadi mungkin karena kurangnya fasilitas yang ada. Seperti kurangnya bola untuk latihan. Disini diperlukan latihan yang sederhana namun bisa mengolah peserta dengan minimnya fasilitas yang ada agar keterampilan siswa bisa meningkat.

Bermain futsal dibutuhkan teknik dan taktik. Keduanya saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan agar sebuah tim dapat memainkan bola lebih efektif dan efisien. Permainan terlihat bagus apabila perpindahan bola bergulir dengan lancar. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang bisa mengembangkan teknik dan taktik siswa sehingga *passingnya* semakin baik. Latihan yang bisa diterapkan untuk mengembangkan teknik dan taktik adalah

latihan *small sided games*, bahkan fisik dan mentalnya ikut dikembangkan dalam latihan ini.

Latihan *small sided games* merupakan salah satu alternatif latihan yang bisa digunakan dalam latihan karena di dalamnya terdapat fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan yang diberikan bersifat menarik dan variatif agar anak tidak jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Anak lebih senang mengikuti latihan karena latihan dilakukan dengan permainan. Dan Tujuan utama *small sided games* adalah memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam hal *passing*.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010: 64). Menurut Sugiyono (2013: 96) juga menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Tujuan dilakukannya hipotesis adalah menunjukkan bahwa peneliti telah mempunyai cukup landasan teori untuk melakukan penelitian di bidang itu, hipotesis memberikan arah pada pengumpulan dan penafsiran data, hipotesis dapat menunjukkan kepada peneliti prosedur yang harus diikuti dan jenis data yang harus dikumpulkan. Oleh karena itu, dapat dicegah terbuang sia-sia waktu dan jerih payah peneliti. Hal ini berlaku bagi semua jenis

penelitian, tidak hanya yang bersifat eksperimen. Perumusan hipotesis didasarkan pada landasan teori dan kerangka berfikir. Berdasarkan pemikiran penulis, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha: Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* futsal.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Menurut Sugiyono (2013: 107) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta *posttest* untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2013: 110). Perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali atau selama 6 minggu karena menurut Tjalik Soegiardo (1999: 25) dalam buku pelatihan ternyata dengan berlatih 16 kali sudah bisa dikatakan terlatih. Setiap minggunya latihan dilakukan sebanyak 3 kali karena siswa yang diberi *treatment* notabnya bukan atlet, siswa mengikuti ekstrakurikuler karena minat.

O1 → X → O2

Keterangan:

O1 : Nilai *Pretest*

O2 : Nilai *Posttes*

X : *treatment*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan sesuatu yang berkaitan dengan jawaban dari pertanyaan tentang apa yang diteliti. Menurut Sugiyono (2013: 60), Kalau

ada pertanyaan tentang apa yang anda teliti, maka jawabannya akan berkenaan dengan variable penelitian. Jadi variable penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam suatu penelitian terdapat suatu titik perhatian sebagai objek penelitian yang disebut variabel penelitian. Variabel penelitian perlu diketahui terlebih dahulu untuk mencapai tujuan dalam penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi variabel bebas dan variabel terikat:

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *small sided games*. Latihan *small sided games* merupakan program latihan yang dimodifikasi baik jumlah orang, ukuran lapangan, waktu, sarana dan prasarana, dll yang sudah melalui *expert judgement* dan dimainkan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman sebanyak 16 kali *treatment* (Tjalik Soegiardo, 1999: 25).

2. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing*. Keterampilan *passing* adalah keterampilan dalam menempatkan/mengoper bola ke sasaran sesuai dengan tujuan. Keterampilan *passing* yang diukur adalah keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman menggunakan tes mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995) yang diuji validitas dan reliabilitas tesnya kembali

untuk disesuaikan dengan olahraga futsal (Dica Febri Wardana, 2015: 32). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validitas tes sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Dengan demikian populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti baik berupa benda, manusia, peristiwa ataupun gejala yang akan terjadi.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2013: 117). Dalam penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.

Tabel 2. Populasi Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII	10
2.	VIII	10
3.	IX	7
Total		27

Sumber: Guru pengurus Ekstrakurikuler (2015).

2. Sampel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 174), sampel adalah sebagian atau wakil populasi peneliti. Sampel menurut Sugiyono (2013: 118) yaitu sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Dapat

disimpulkan bahwa sampel adalah bagian populasi yang diambil untuk menjadi subjek penelitian oleh peneliti. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* (sampel bersyarat), teknik ini digunakan apabila penentuan sampel menggunakan syarat tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Adapun syarat untuk menjadi sampel dalam penelitian ini adalah hanya siswa dari kelas VII dan VIII. Kelas IX tidak diikuti sertakan karena sudah difokuskan untuk UAS dan UN.

Tabel 3. Sampel Penelitian

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII	10
2.	VIII	10
Total		20

Sumber: Guru Pengurus Ekstrakurikuler (2015).

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

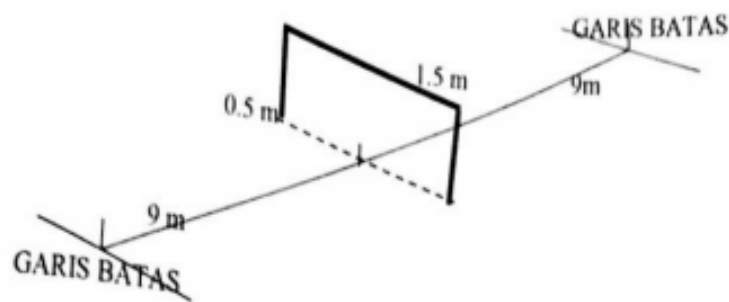
1. Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2013: 133) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur nilai variable yang diteliti. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes adalah alat yang diukur untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, keterampilan yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto, 2010: 193).

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes mengoper bola rendah (Subagyo Irianto, 1995) yang diuji validitas dan reliabilitas tesnya kembali dan disesuaikan untuk tes *passing* futsal oleh Dica Febri Wardana (2015: 32). Hasil pengujiannya diperoleh nilai validitas tes sebesar 0,710 dan reliabilitas sebesar 0,703. Tujuan dari

tes ini adalah untuk mengukur keterampilan *passing*. Adapun cara pelaksanaan tes *passing stopping* futsal adalah sebagai berikut:

1. Alat/fasilitas: Bola futsal, meteran, *cone*, gawang kecil ukuran panjang 1,5 meter dan tinggi 0,5 meter.
2. Pelaksanaan: Bola diletakan dibelakang garis batas, testee berdiri di belakang bola dan boleh mengambil awalan. Tendangan dianggap sah apabila masuk bidang sasaran dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 18 meter). Tendangan dilakukan sebanyak 10 kali.



Gambar 9. Tes Mengoper Bola Rendah
(Sumber: Dica Febri Wardana, 2015: 33)

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk pengambilan data adalah modifikasi tes mengoper bola rendah. Pengumpulan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui keterampilan awal sebelum diberikannya *treatment*. Sedangkan

posttest dilakukan untuk melihat pengaruh dari *treatment* yang telah dilaksanakan.

E. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut dengan menggunakan uji t. sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov test*, dan uji homogenitas dengan uji F.

Langkah-langkah perhitungan dalam pengolahan data dilakukan sebagai berikut:

1. Menentukan *Mean*, *Modus*, *Median*, dan Standar Deviasi

a. Menghitung nilai rata-rata

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = Mean (rata-rata)

$\sum x_i$ = Jumlah nilai x ke I sampai ke n

n = Jumlah individu

(Sumber: Sugiyono, 2007: 49)

b. Menghitung *Modus*

Modus adalah data yang paling sering muncul. *Modus* bisa diketahui dari melihat frekuensi data. Mencari *modus* juga bisa dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

Dimana:

Mo = *Modus*.

b = Batas kelas interval dengan frekuensi terbanyak.

p = Panjang kelas interval.

b_1 = Frekuensi pada kelas modus (frekuensi pada kelas interval yang terbanyak) dikurangi frekuensi kelas interval terdekat sebelumnya.
 b_2 = Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval berikutnya.
 (Sumber: Sugiyono, 2007: 52)

c. Menghitung *Median*

Rumus yang digunakan adalah:

$$Md = b + p \left(\frac{\frac{1}{2}n - F}{f} \right)$$

Dimana:

Md = *Median*

b = Batas bawah, dimana median akan terletak

n = Banyak data/jumlah sampel

p = Panjang kelas interval

F = Jumlah semua frekuensi sebelum kelas median

f = Frekuensi kelas median

(Sumber: Sugiyono, 2007: 53)

d. Menghitung nilai simpangan baku

$$S = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

Keterangan:

S = Simpangan baku

x_i = Nilai x ke i

\bar{x} = Rata-rata nilai keseluruhan

n = Jumlah individu

(Sumber: Sugiyono, 2007: 58)

3. Pengelompokan Data

Setelah data *pretest* dan *posttest* terkumpul, digunakan untuk dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, rendah, dan sangat rendah. Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan dalam tabel penilaian angka patokan agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Setiap kali tendangan yang masuk diberikan skor 1. Sedangkan untuk

tendangan yang gagal diberikan skor 0. Skor tertinggi dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 10. Skor minimal dari sepuluh tendangan dapat diperoleh skor 0. Berikut tabel penilaian angka patokan yang digunakan.

Tabel 4. Penilaian Angka Patokan

Kelas Interval	Kategori
0 – 2	Sangat Rendah
3 – 4	Rendah
5 – 6	Sedang
7 – 8	Baik
9 – 10	Sangat Baik
Total	

4. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas Menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test*

Uji normalitas sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Pengujian normalitas dilakukan dengan teknik analisis *Kolmogorov Smirnov*. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* menggunakan tabel pembanding Kolmogorov Smirnov.

Tabel 5. Rumus *Kolmogorov Smirnov Test*

x_i	$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{SD}$	F_T	F_S	$ F_T - F_S $
-------	--------------------------------	-------	-------	---------------

Keterangan:

x_i = Angka pada data

z = Transformasi dari angka ke notasi pada distribusi normal

F_T = Probabilitas kumulatif normal

F_S = Probabilitas kumulatif empiris

(Sumber: www.statistikian.com)

Jika nilai $|F_T - F_S|$ terbesar kurang dari nilai tabel *Kolmogorov Smirnov*, maka distribusi data dikatakan normal. Namun apabila nilai $|F_T - F_S|$ terbesar lebih besar dari nilai tabel *Kolmogorov Smirnov*, maka distribusi data tidak normal.

b. Uji Homogenitas Menggunakan Uji F

Langkah-langkah menghitung uji homogenitas:

- 1) Mencari varians dengan rumus:

$$S^2 = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{(n - 1)}}$$

(Sumber: Sugiyono, 2007: 57)

- 2) Mencari F hitung dengan rumus:

$$F = \frac{S_{besar}}{S_{kecil}}$$

Keterangan:

S_{besar} = Varians terbesar

S_{kecil} = Varians terkecil

(Sumber: www.statistikian.com).

- 3) Membandingkan F hitung dengan F table pada table distribusi F, dengan:

- Untuk varians terbesar dk pembilang n-1
- Untuk varians terkecil dk penyebut n-1
- Jika F hitung < F tabel, berarti homogen
- Jika F hitung > F tabel, berarti tidak homogen

5. Uji Hipotesis

Tes signifikan untuk menguji hipotesis, maka digunakan t tes. Setiap desain penelitian eksperimen memiliki rumus/cara analisis data yang berbeda. Dikatakan berhasil apabila t hitung lebih besar dari pada t

tabel. Untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan *pretest* dan *posttest one group design*, maka menggunakan rumus:

$$t = \frac{M_d}{\sqrt{\frac{\sum x_d^2}{N(N-1)}}$$

Dengan keterangan:

M_d = Mean dari perbedaan pre tes dengan post tes

x_d = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x_d^2$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N-1

(Sumber: Suharsimi Arikunto, 1997: 300)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan data *posttest* yang dilakukan di lapangan futsal SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Di antara *pretest* dan *posttest* terdapat *treatment* yang dilakukan sebanyak 16 kali. Dalam seminggu *treatment* dilakukan sebanyak 3 kali, 1 kali di lapangan indoor Telaga Futsal 2 dan 2 kali di lapangan outdoor sekolah. Waktu pelaksanaannya dilakukan pada pukul 15.30 – 17.00 WIB. Deskripsi data akan menyajikan nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata, *median*, *modus*, dan standar deviasi yang dapat digunakan untuk membantu dalam mencari hasil dari uji normalitas dan uji homogenitas untuk prasyarat dalam menentukan teknik analisis selanjutnya. Hasil terakhir penelitian ditentukan dengan uji hipotesis menggunakan uji t. Berikut rangkuman hasil analisis deskriptif data penelitian yang diperoleh:

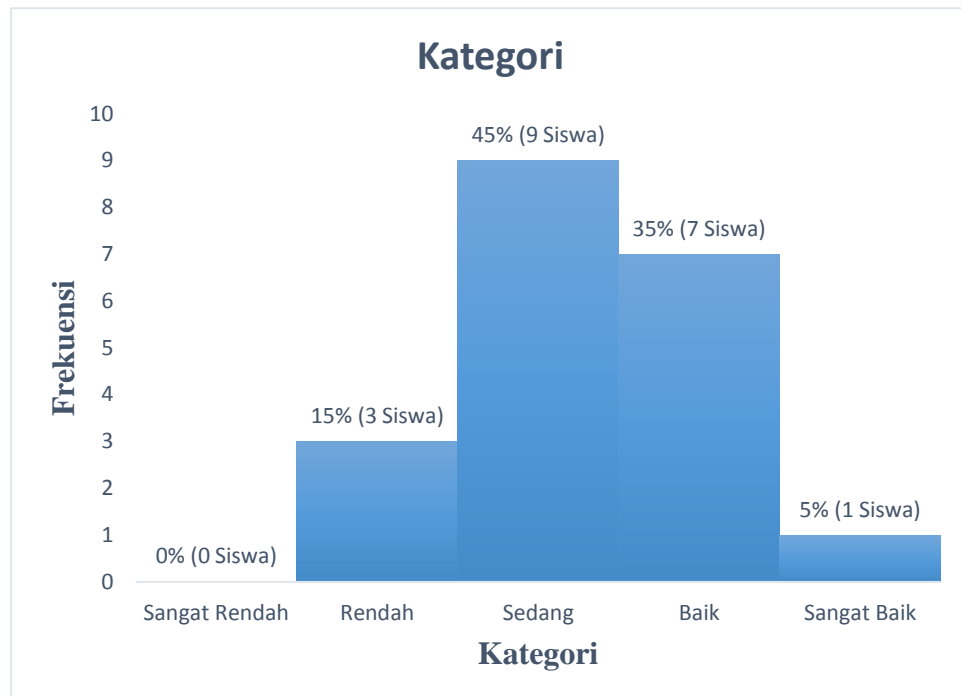
1. *Pretest*

Pretest dilakukan untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa sebelum dilakukannya *treatment*. Hasil *pretest* keterampilan *passing* diperoleh skor minimum 3 poin dan skor maksimum 9 poin, *mean* sebesar 6,1, *median* sebesar 6, *modus* sebesar 6, dan standar deviasi sebesar 1,55 (Lampiran 6 halaman 78). Selanjutnya data yang diperoleh kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Berikut tabel distribusi frekuensi data yang diperoleh pada saat *pretest* berdasarkan penilaian angka patokan:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data *Pretest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 – 2	Sangat Rendah	0	0%
3 – 4	Rendah	3	15%
5 – 6	Sedang	9	45%
7 – 8	Baik	7	35%
9 – 10	Sangat Baik	1	5%
Total		20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, penyajian data dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 10. Histogram Data *Pretest*

2. *Posttest*

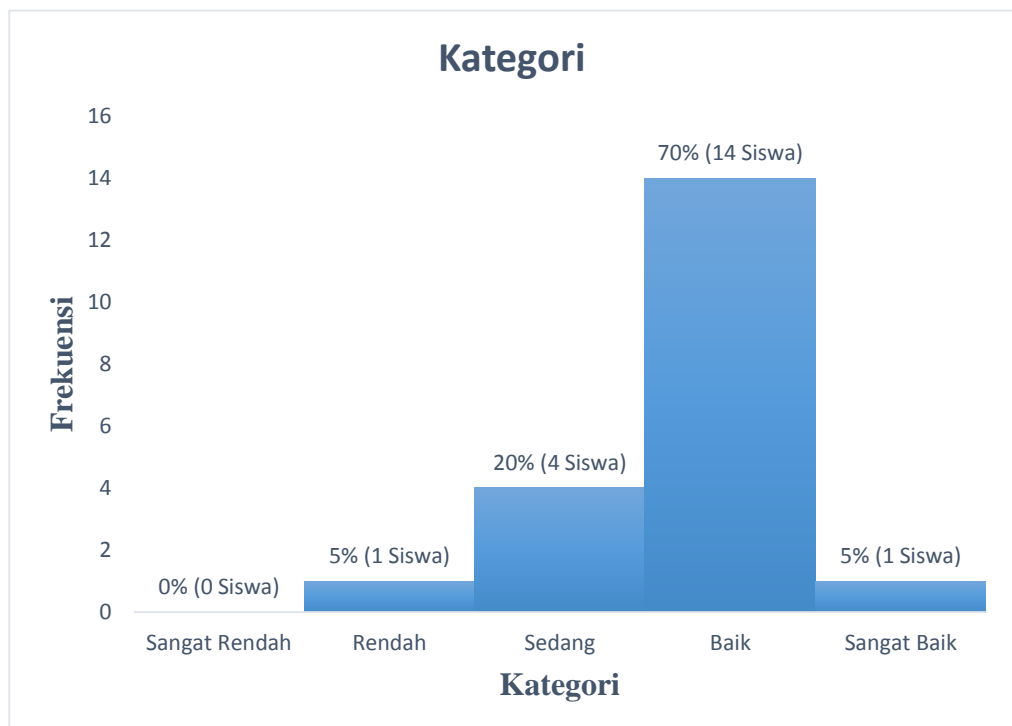
Posttest dilakukan untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa setelah diberikan *treatment* sebanyak 16 kali. Hasil *posttest* keterampilan *passing* diperoleh skor minimum 4 poin dan skor maksimum 10 poin, *mean* sebesar 7,1, *median* sebesar 7, *modus* sebesar 7 dan 8, dan standar

deviasi sebesar 1,29 (Lampiran 6 halaman 78). Selanjutnya data yang diperoleh kemudian disajikan dalam tabel distribusi frekuensi agar lebih mudah untuk melakukan analisis. Berikut tabel distribusi frekuensi data yang diperoleh pada saat *posttest* berdasarkan pada penilaian angka patokan:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data *Posttest*

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 – 2	Sangat Rendah	0	0%
3 – 4	Rendah	1	5%
5 – 6	Sedang	4	20%
7 – 8	Baik	14	70%
9 – 10	Sangat Baik	1	5%
Total		20	100%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, penyajian data dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



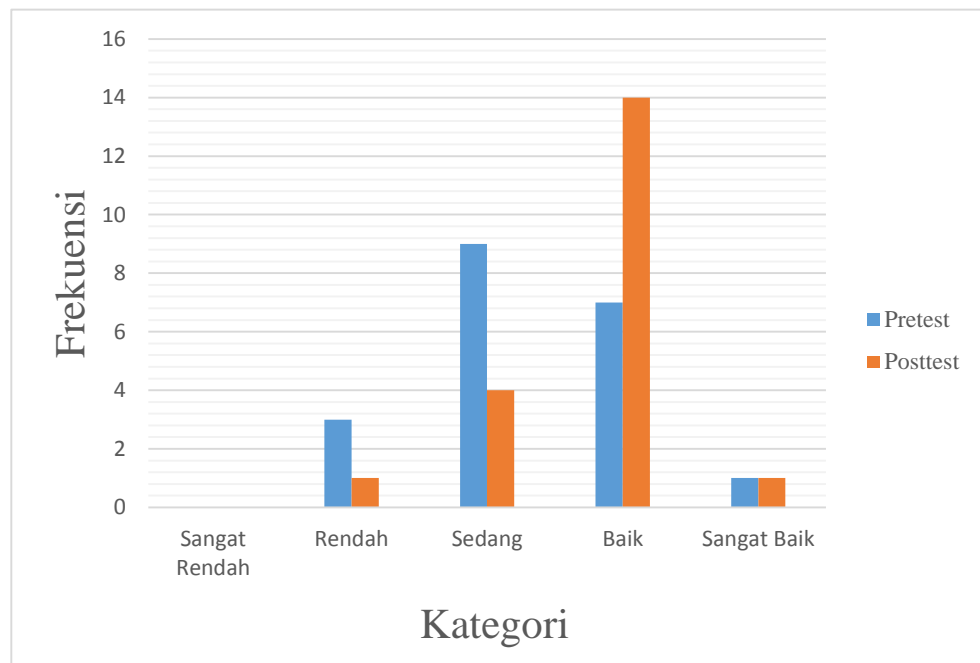
Gambar 11. Histogram Data *Posttest*.

Perbedaan *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari hasil kedua test. Apabila ditampilkan dalam bentuk tabel frekuensi, hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan Data *Posttest*

No.	Kelas Interval	Kategori	Hasil		Kenaikan	Persentase Kenaikan
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
1.	0 – 2	Sangat Rendah	0	0	0	0%
2.	3 – 4	Rendah	3	1	2	10%
3.	5 – 6	Sedang	9	4	5	25%
4.	7 – 8	Baik	7	14	7	35%
5.	9 – 10	Sangat Baik	1	1	0	0%
Total			20	20		

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, penyajian data dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Histogram Data *Pretest* dan *Posttest*.

B. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian yang diperoleh perlu terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data untuk mengetahui statistik yang akan dipakai yaitu statistik parametrik atau statistik non-parametrik. Persyaratan analisis yang harus dipenuhi ada uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat selengkapnya dapat dilihat pada lampiran, dan berikut akan disajikan rangkuman hasil uji prasarat yang diperoleh:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada masing-masing data penelitian yang telah diperoleh yaitu keterampilan *passing* siswa yang diperoleh pada saat *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov. Data berdistribusi normal apabila nilai $|F_T - F_S|$ yang diperoleh dari perhitungan lebih kecil dari nilai n pada tabel *Kolmogorov Smirnov* yaitu sebesar 0,264. Berdasarkan $|F_T - F_S|$ yang telah dihitung, diperoleh nilai dari masing-masing variabel sebesar 0,1648 untuk data *pretest* dan 0,2446 untuk data *posttest*. Kedua hasil nilai $< 0,264$, sehingga variabel dalam penelitian ini semuanya dinyatakan berdistribusi normal (Lampiran 7 halaman 81).

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pada penelitian ini menggunakan populasi ataupun sampel yang sama yaitu peserta ekstrakurikuler futsal SMP Muhammadiyah 2

Depok Sleman. Oleh karena itu, sampel dalam penelitian ini sudah pasti homogen.

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, berarti homogen. Sedangkan apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$, berarti tidak homogen. Setelah dibuktikan dengan uji F, ternyata sampel memang homogen. Hasil uji F diketahui nilai F_{hitung} sebesar 1,44, sedangkan nilai F_{tabel} dengan jumlah $n = 20$ sebesar 2,17. Maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini mempunyai varians yang homogen karena $F_{hitung} < F_{tabel}$, $1,44 < 2,17$ (Lampiran 9 halaman 84).

C. Hasil Analisis Data

Hasil penghitungan uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa sebarannya normal dan variansinya homogen, sehingga data diolah lebih lanjut dengan statistik parametrik. Berikut hasil pengujian hipotesis berdasarkan hipotesis yang diajukan.

Pengujian hipotesis:

Ha: Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* futsal.

Data penelitian yang diperoleh berasal dari data *pretest* dan data *posttest* kemudian dicari perubahan untuk menentukan berhasil atau tidaknya penelitian. Analisis data dilakukan dengan uji t untuk mencari perbedaan dari data *pretest* dan data *posttest*. Hasil analisis dikatakan signifikan apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Hasil uji t dengan nilai sig 0,05 diperoleh nilai t hitung sebesar 4,358899 dan nilai t tabel sebesar 1,729, maka penelitian dinyatakan berhasil karena $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ (Lampiran 11 halaman 86). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* sebenarnya sudah bisa dilihat berdasarkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata keterampilan siswa sebelum diberi perlakuan latihan *small sided games* adalah sebesar 6,1, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan latihan *small sided games* adalah sebesar 7,1.

Selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* adalah 1. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 16,39%. Hal ini menunjukkan bahwa hasil latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* mempunyai pengaruh sebesar 16,39% (lampiran 6 halaman 78).

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Penelitian diawali dengan melakukan *pretest* untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa sebelum diberikan *treatment*, pemberian *treatment* sebanyak 16 kali pertemuan dengan latihan *small sided games*, dan kemudian setelah *treatment* selesai, dilakukan *posttest* untuk mengetahui keterampilan *passing* siswa setelah diberikan *treatment*.

Penelitian yang telah dilakukan, pada kelompok eksperimen yang diberi latihan *small sided games* sebanyak 16 kali pertemuan dan diuji dengan mencari perbedaan keterampilan *passing* siswa sebelum dan sesudah diberi latihan *small sided games*, diperoleh hasil uji t dengan nilai t hitung sebesar 4,358899 dan nilai t tabel sebesar 1,729. Nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dari t tabel, $4,358899 > 1,729$), maka artinya terjadi perbedaan peningkatan antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga penelitian dikatakan berhasil (Lampiran 11 halaman 86).

Diketahui dari hasil uji t, bahwa latihan *small sided games* mempunyai pengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Pelaksanaan latihan *small sided games* yang dilakukan berdasarkan pada prinsip latihan, memberi pengaruh terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Hasil rata-rata *pretest* sebelum diberi perlakuan latihan *small sided games* adalah 6,1, sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan *small sided games* sebanyak 16 kali pertemuan adalah 7,1. Selisih rata-rata *pretest* dengan *posttest* sebesar 1. Dari selisih rata-rata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase sebesar 16,39%. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 16,39% terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Kenaikan keterampilan *passing* pada siswa dikarenakan latihan *small sided games* dapat memperbanyak sentuhan dengan bola karena tempat latihan yang diperkecil, jumlah sentuhan yang dibatasi,

waktu bermain lebih banyak, lebih banyak mengambil keputusan dalam suatu permainan sehingga dapat melatih mental, fisik, dan teknik mereka untuk lebih tenang dalam penguasaan bola yang akan menambah keterampilan *passing*.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa ada beberapa anak yang keterampilan *passing*nya meningkat, bahkan ada yang keterampilannya menurun. Hal ini disebabkan karena jenis penelitian yang dilakukan merupakan eksperimen semu, dimana peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan siswa di luar jadwal latihan. Sehingga keterampilan *passing* dapat dipengaruhi dari berbagai aspek. Siswa yang keterampilan *passing*nya meningkat lebih banyak dibanding yang lain, dikarenakan siswa tersebut melakukan latihan di luar jadwal latihan. Sedangkan siswa yang keterampilannya menurun dikarenakan siswa tersebut mengikuti latihan kurang serius atau tidak mengikuti *treatment* beberapa kali dan siswa yang kondisi fisiknya kurang fit saat pengambilan data *posttest*. Berarti benar bahwa *passing* dipengaruhi beberapa faktor. Mulai dari faktor belajar mengajar, faktor situasional, dan faktor pribadi yang paling berpengaruh.

Dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi *passing* secara khusus, hasil *pretest* dan *posttest* memperlihatkan jumlah frekuensi siswa yang mempunyai keterampilan *passing* sangat baik sebanyak 1 siswa namun dari siswa yang berbeda. Siswa yang di awal tes mempunyai keterampilan *passing* yang sangat baik, keterampilannya menurun setelah dilakukannya *posttest*. Hal tersebut dikarenakan siswa memiliki masalah pada kakinya sehingga

power kaki tidak maksimal. Berdasarkan pengamatan saat *pretest*, *treatment*, dan *posttest* terlihat bahwa koordinasi siswa mempengaruhi passingnya. Posisi siswa juga menentukan keterampilan *passing*. Secara rata-rata keterampilan *passing* paling baik dimiliki siswa yang mempunyai posisi di depan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman”. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan peningkatan sebesar 1, dilihat dari selisih rata-rata *pretest* dan *posttest*. Berarti latihan *small sided games* mempunyai pengaruh sebesar 16,39% (Lampiran 6 halaman 78) terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Memberikan pengalaman tentang latihan *small sided games* pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman. Peserta ekstrakurikuler dapat lebih meningkatkan keterampilan futsal mereka dengan adanya tambahan latihan.
2. Peneliti menjadi lebih banyak mengenal sifat anak dan bagaimana cara pendekatan dalam melatih siswa. Peneliti memperoleh pengalaman praktek dengan ikut memberika latihan *small sided games*. Sehingga dapat melihat langsung apa saja hal-hal positif dari latihan *small sided games*.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui adanya pengaruh latihan *small sided games* terhadap keterampilan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman, bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kendala dan keterbatasan. Dalam pelaksanaan penelitian terdapat beberapa keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes *passing* untuk SMA yang merupakan tes sepak bola bukan untuk futsal.
2. Beberapa *treatment* dilakukan di lapangan *paving*.
3. Bola yang digunakan untuk pengambilan data *pretest* dan *posttest* menggunakan merek yang sama namun tekanan bola saat digunakan tidak diukur tekanannya. Pengeluaran bola untuk *pretest* dan *posttest* tidak sama. Saat *pretest* bola yang digunakan baru dikeluarkan atau masih baru. Sedangkan untuk *posttest* bola yang digunakan adalah bola yang telah digunakan untuk *treatment*.

D. Saran

Sehubungan dengan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan. Seperti sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih dapat memberikan evaluasi terhadap latihan *small sided games* untuk dikembangkan menjadi latihan yang lebih baik lagi.

2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga keajegan semangat latihan, sehingga keterampilan bermain futsal tetap terjaga bahkan meningkat.

3. Penelitian

Perlu adanya penelitian selanjutnya, dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan dengan keterampilan *passing* atau membandingkan latihan *small sided games* dengan latihan model lain, serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsudin. (2004). *Psikologi Kependidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ali Husepi. (2014). *Ukuran Lapangan Futsal Standar Internasional*. Diakses dari <http://www.tutorialfutsal.blogspot.com>. pada tanggal 8 Desember 2015 pukul 10.30 WIB
- Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Anwar Hidayat (2013). *Uji Normalitas*. Diakses dari <http://www.statistikian.com/2013/01/uji-normalitas.html>. pada tanggal 21 Januari 2016 pukul 11.15 WIB.
- Asmar Jaya. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bach, Greg & Heller, James. (2007). *Coaching Junior Football Teams for Dummies*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Charles, T. & Stuart Rook. (2012). *101 Youth Football Coaching Sessions (101 Sesi Latihan Sepakbola untuk Pemain Muda)*. Penerjemah: Paramita. Jakarta: Indeks.
- Andri Irawan. (2013). *Coaching Clinic Futsal Modul*.
- Depdikbud. (1994). *Kurikulum Sekolah Lanjutan Tingkat Atas*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2004). *Peningkatan Keimanan dan Ketaqwaan Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Dica Febri Wardana. (2015). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik Terhadap Kemampuan *Passing* dan *Dribbling* pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Maospati. *Skripsi*. FIK UNY.
- Dimas Iqbal Tawakal. (2015). Modifikasi Tes Keterampilan Teknik Dasar *Short Pass* Dalam Olahraga Futsal. *Skripsi*. UPI.
- Domy Stupa Rebuntamaya. (2014). Pengaruh latihan Dengan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 8 Yogyakarta. *Skripsi*. FIK UNY.
- Duarte, Ricardo et al. (2009). Effects of Exercise Duration and Number of Players in Heart Rate Responses and Technical Skills During Futsal Small-sided Games. *The Open Sports Sciences Journal* (Volume 2 tahun 2009). Hlm. 37 – 41.














- Erik Endriko. (2014). *Teknik Dasar Bermain Futsal*. Diakses dari <http://www.futsalin.com/2014/04/teknik-dasar-bermain-futsal.html>. pada tanggal 8 Desember 2015 pukul 13.45 WIB.
- Ganesha Putra. (2004). *Mengelola Organisasi Small-sided Games*. Yogyakarta: Kickoff.
- Ikriy Yulianto. (2014). *Teknik Menendang Bola*. Diakses dari www.ikriy.blogspot.com. pada tanggal 8 Desember 2016 pukul 10.40 WIB.
- Ismail Soleh. (2015). *Teknik Bermain Futsal*. Diakses dari <http://www.teknikbermainfutsalpemula.com> pada tanggal 8 Desember 2015 pukul 10.30 WIB.
- Jastinus Lhaksana. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: DAR! Mizan.
- Kevin Alegion. (2013). *Basic Training Futsal*. Diakses dari <http://www.kevinlegion.com>. pada tanggal 8 Desember 2015 pukul 10.30 WIB.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Owen A, Twist C, & Ford P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight* (Volume 7 tahun 2004). Hlm. 50 – 53.
- Puput Triatmoko. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-kaki Dengan Ketepatan Tembakan Pinalti Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 2 Pandak tahun 2014. *Skripsi*. FIK UNY.
- Rita Eka Izzaty. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Rohmad Nur Ichsan. (2013). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Akurasi Passing Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Nglipar Gunungkidul. *Skripsi*. FIK UNY.
- Rudito Adani. (2015). Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal MTs Mu'allimin Muhammadiyah Yogyakarta. *Skripsi*. FIK UNY.
- Rusli Lutan. (1998). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.

- Scheunemann, Timo. (2009). *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Sugiyono. (2007). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rieneka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Sukadiyanto (2007). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- _____. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tjalik Sugiardo. (1999). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY
- Yeny Dhanyati. (2014). Pengaruh Latihan Permainan Penguasaan Bola Terhadap *Passing* Mendatar dalam Permainan Futsal Peserta Ekstrakurikuler SMP 2 Banguntapan. *Skripsi*. FIK UNY.
- Yudik Prasetyo. (2010). Pengembangan Ekstrakurukuler Panahan di Sekolah Sebagai Wahana Membentuk Karakter Siawa. *Junal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Nomor 2(VII) tahun 2010). Hlm. 65.
- Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin. (1996). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.

LAMPIRAN

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Agung Setyadi
 NIM : 12601241034
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Fathan Nurcahyo, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	2 Nov 2015	Tata cara penulisan dan penyesuaian Bab 1	
2.	17 Nov 2015	Penyesuaian Bab 2 - SSG	
3.	26 Nov 2015	Tabel Prestasi Futsal dan Sanpas pelaksanaan ekstra	
4.	2 Des 2015	Bab 2 elektronika dan karakteristik siswa	
5.	9 Des. 2015	Bentuk SSG dan program latihan	
6.	18 Des 2015	Teori bangkainya treatment	
7.	21 Jan. 2016	Bab 3 Populasi, Sampel & Instrumen	
8.	25 Jan 2016	Bab 3 Rumus analisis + Program latihan	
9.	11 Feb. 2016	Program latihan + Expert Judgement	
10.	21 April 2016	Kelengkapan Bab 2 Faktor kemampuan Bab 3 Kategorisasi Bab 4 Tabel pretes & postes (perbandingan) Bab 5	
11.	30 April 2016	Bab 4 pembahasan + lampiran	
12.	2 Mei 2016	Bab 2 Faktor khusus passing + lampiran	
13.	4 Mei 2016	Komplit daftar ujian	

Ketua Prodi PJKR,



Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.
 NIP. 19751018 200501 1 002 .





KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 122/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

10 Maret 2016.

Yth : Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kab. Sleman
Jl. Magelang Km. 7, Barat Masjid Jombor,
Sinduadi, Mlati, Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Agung Setyadi.
NIM : 12601241034.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d. April 2016
Tempat/Obyek : SMP Muhammadiyah 2 Depok, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Yogyakarta Tahun 2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dr. Yulwan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Depok
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 122/UN.34.16/PP/2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

10 Maret 2016.

Yth : Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kab. Sleman
Jl. Magelang Km. 7, Barat Masjid Jombor,
Sinduadi, Mlati, Sleman.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Agung Setyadi.
NIM : 12601241034.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d. April 2016
Tempat/Obyek : SMP Muhammadiyah 2 Depok, Sleman.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman Yogyakarta Tahun 2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dr. Yulwan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Depok
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs

Hal : Persetujuan *Expert Judgement*

Lampiran : 1 bendel

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yudanto, M.Pd.

NIP : 19810702200501001

Menerangkan bahwa program latihan tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan *passing* siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman" yang dibuat oleh mahasiswa dibawah ini:

Nama : Agung Setyadi

NIM : 12601241034

Prodi : PJKR

Telah dinyatakan layak untuk digunakan sebagai program latihan pada saat penelitian tugas akhir tersebut. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Maret 2016
Yang Menyatakan



Yudanto, M.Pd.
NIP. 19810702200501001



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KABUPATEN SLEMAN
SMP MUHAMMADIYAH 2 DEPOK**

Jl. Swadaya IV Karangasem, Condongcatur, Depok, Sleman Telp. (0274) 4462295
Website : www.smpmuh2depok.sch.id email : smpmuh2depok@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Nomor : E.2/265/e.29/IV/2016

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Diyah Puspitarini, M.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah
Sekolah : SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman
Alamat : Jl. Swadaya IV Karangasem, Condongcatur, Depok, Sleman

menerangkan bahwa :

Nama : **AGUNG SETYADI**
NIM : 12601241034
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman**" di SMP Muhammadiyah 2 Depok Sleman pada bulan Maret s.d. April 2016.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan kepada yang berkepentingan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 22 April 2016

Kepala Sekolah
SMP Muhammadiyah 2 Depok



Diyah Puspitarini, M.Pd
NBM. 1047 007

No.	Nama	Presensi																	
		<i>Pretest</i>	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	<i>Posttest</i>
1.	ABR	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2.	RFI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3.	RDN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
4.	ISN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5.	FMI	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6.	ADK	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
7.	AND	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	√	√
8.	NAD	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√
9.	ED	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10.	AF	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11.	BG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12.	AV	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√
13.	AW	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14.	AL	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15.	RO	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16.	AG	√	√	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17.	AD	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18.	EG	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19.	KV	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20.	ADY	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Lampiran 6. Data Penelitian

No.	Nama Subjek	Posisi	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1.	FMI	Belakang	5	8
2.	AL	Belakang	4	6
3.	AF	Kiper	5	7
4.	AV	Kiper	6	7
5.	BG	Belakang	8	8
6.	KV	Belakang	6	6
7.	RDN	Depan	9	8
8.	ABR	Belakang	6	7
9.	ISN	Depan	8	10
10.	RFI	Depan	7	7
11.	EG	Belakang	7	8
12.	AND	Belakang	8	7
13.	NAD	Belakang	3	4
14.	ADK	Belakang	4	5
15.	ADY	Depan	6	7
16.	AG	Depan	7	8
17.	RO	Kiper	5	6
18.	AW	Depan	6	8
19.	AD	Depan	7	8
20.	ED	Kiper	5	7
N = 20			122 $\bar{x} = 6,1$	142 $\bar{x} = 7,1$

Rata – rata data pretest:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$$\bar{x} = \frac{122}{20}$$

$$\bar{x} = 6,1$$

Rata –rata data posttest:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$$\bar{x} = \frac{142}{20}$$

$$\bar{x} = 7,1$$

Selisih rerata:

$$7,1 - 6,1 = 1$$

Peningkatan kemampuan passing:

$$\frac{1}{6,1} \times 100\% = 16,39\%$$

<i>Pretest</i>	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$
5	-1.1	1.21
4	-2.1	4.41
5	-1.1	1.21
6	-0,1	0.01
8	1.9	3.61
6	-0.1	0.01
9	2.9	8.41
6	-0.1	0.01
8	1.9	3.61
7	0.9	0.81
7	0.9	0.81
8	1.9	3.61
3	-3.1	9.61
4	-2.1	4.41
6	-0.1	0.01
7	0.9	0.81
5	-1.1	1.21
6	-0.1	0.01
7	0.9	0.81
5	-1.1	1.21
$\bar{x} = 6.1$		45.8

Standar deviasi:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{45.8}{19}}$$

$$S = \sqrt{2.41}$$

$$S = 1.55$$

Varians:

$$S^2 = 2.41$$

<i>Posttest</i>	$x_i - \bar{x}$	$(x_i - \bar{x})^2$
8	7.1	0.81
6	7.1	1.21
7	7.1	0.01
7	7.1	0.01
8	7.1	0.81
6	7.1	1.21
8	7.1	0.81
7	7.1	0.01
10	7.1	8.41
7	7.1	0.01
8	7.1	0.81
7	7.1	0.01
4	7.1	9.61
5	7.1	4.41
7	7.1	0.01
8	7.1	0.81
6	7.1	1.21
8	7.1	0.81
8	7.1	0.81
7	7.1	0.01
7.1		31.8

Standar deviasi:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

$$S = \sqrt{\frac{31.8}{19}}$$

$$S = \sqrt{1.67}$$

$$S = 1.29$$

Varians:

$$S^2 = 1.67$$

Lampiran 7. Uji normalitas

Jika $|F_T - F_s|$ terbesar lebih kecil dari nilai tabel Kolmogorov smirnov, maka data berdistribusi normal.

<i>Posttest</i>	$x_i - \bar{x}$	$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{SD}$	F_s	F_t	$ F_T - F_s $
4	-3.1	-1.856287425	0.05	0.0314	0.0186
5	-2.1	-1.25748503	0.01	0.1038	0.0938
6	-1.1	-0.658682635	0.15	0.2546	0.1046
6	-1.1	-0.658682635	0.25	0.2546	0.0046
6	-1.1	-0.658682635	0.25	0.2546	0.0046
7	-0.1	-0.05988024	0.6	0.4761	0.1239
7	-0.1	-0.05988	0.6	0.4761	0.1239
7	-0.1	-0.05988	0.6	0.4761	0.1239
7	-0.1	-0.05988	0.6	0.4761	0.1239
7	-0.1	-0.05988	0.6	0.4761	0.1239
7	-0.1	-0.05988	0.6	0.4761	0.1239
7	-0.1	-0.05988	0.6	0.4761	0.1239
8	0.9	0.538922156	0.95	0.7054	0.2446
8	0.9	0.538922156	0.95	0.7054	0.2446
8	0.9	0.538922	0.95	0.7054	0.2446
8	0.9	0.538922	0.95	0.7054	0.2446
8	0.9	0.538922	0.95	0.7054	0.2446
8	0.9	0.538922	0.95	0.7054	0.2446
8	0.9	0.538922	0.95	0.7054	0.2446
10	2.9	1.736526946	1	0.8849	0.1151

Nilai tabel kolmogorov smirnov, $\alpha = 0,05$, $N = 20 = 0,264$

$0.2446 < 0,264$, maka distribusi data normal.

<i>Pretest</i>	$x_i - \bar{x}$	$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{SD}$	F_s	F_t	$ F_T - F_s $
3	-3.1	-1.2863071	0.05	0.0985	0.0485
4	-2.1	-0.8713693	0.15	0.1922	0.0422
4	-2.1	-0.8713693	0.15	0.1922	0.0422
5	-1.1	-0.4564315	0.35	0.3228	0.0272
5	-1.1	-0.45643	0.35	0.3228	0.0272
5	-1.1	-0.45643	0.35	0.3228	0.0272
5	-1.1	-0.45643	0.35	0.3228	0.0272
6	-0.1	-0.0414938	0.6	0.484	0.116
6	-0.1	-0.04149	0.6	0.484	0.116
6	-0.1	-0.04149	0.6	0.484	0.116
6	-0.1	-0.04149	0.6	0.484	0.116
6	-0.1	-0.04149	0.6	0.484	0.116
7	0.9	0.37344398	0.8	0.6443	0.1557
7	0.9	0.373444	0.8	0.6443	0.1557
7	0.9	0.373444	0.8	0.6443	0.1557
7	0.9	0.373444	0.8	0.6443	0.1557
8	1.9	0.78838174	0.95	0.7852	0.1648
8	1.9	0.788382	0.95	0.7852	0.1648
8	1.9	0.788382	0.95	0.7852	0.1648
9	2.9	1.2033195	1	0.8849	0.1151

Nilai tabel kolmogorov smirnov, $\alpha = 0,05$, $N = 20 = 0,264$

$0.1648 < 0,264$, maka distribusi data normal.

Lampiran 8. Tabel *Kolmogorov Smirnov*

Harga Quantil Statistik Kolmogorov Distribusi Normal

N	Tingkat Signifikansi untuk tes satu sisi					
	0,100	0,075	0,050	0,025	0,01	0,005
	Tingkat Signifikansi untuk tes dua sisi					
	0,200	0,150	0,100	0,050	0,020	0,010
1	0,900	0,925	0,950	0,975	0,990	0,995
2	0,684	0,726	0,776	0,842	0,900	0,929
3	0,565	0,597	0,642	0,708	0,785	0,828
4	0,494	0,525	0,564	0,624	0,689	0,733
5	0,446	0,474	0,510	0,565	0,627	0,669
6	0,410	0,436	0,470	0,521	0,577	0,618
7	0,381	0,405	0,438	0,486	0,538	0,577
8	0,358	0,381	0,411	0,457	0,507	0,543
9	0,339	0,360	0,388	0,432	0,480	0,514
10	0,322	0,342	0,368	0,410	0,457	0,490
11	0,307	0,326	0,352	0,391	0,437	0,468
12	0,295	0,313	0,338	0,375	0,419	0,450
13	0,284	0,302	0,325	0,361	0,404	0,433
14	0,274	0,292	0,314	0,349	0,390	0,418
15	0,266	0,283	0,304	0,338	0,377	0,404
16	0,258	0,274	0,295	0,328	0,366	0,392
17	0,250	0,266	0,286	0,318	0,355	0,381
18	0,244	0,259	0,278	0,309	0,346	0,371
19	0,237	0,252	0,272	0,301	0,337	0,363
20	0,231	0,246	0,264	0,294	0,329	0,356
21	0,226		0,259	0,287	0,321	0,344
22	0,221		0,253	0,281	0,314	0,337
23	0,216		0,247	0,275	0,307	0,330
24	0,212		0,242	0,269	0,301	0,323
25	0,208	0,22	0,238	0,264	0,295	0,317
26	0,204		0,233	0,259	0,290	0,311
27	0,200		0,229	0,254	0,284	0,305
28	0,197		0,225	0,250	0,279	0,300
29	0,193		0,221	0,246	0,275	0,295
30	0,190	0,20	0,218	0,242	0,270	0,290
31	0,187		0,214	0,238	0,266	0,285
32	0,184		0,211	0,234	0,262	0,281
33	0,182		0,208	0,231	0,258	0,277
34	0,179		0,205	0,227	0,254	0,273
35	0,171	0,19	0,202	0,224	0,251	0,269
36	0,174		0,199	0,221	0,247	0,265
37	0,172		0,196	0,218	0,244	0,262
38	0,170		0,194	0,215	0,241	0,258
39	0,168		0,191	0,213	0,238	0,255
40	0,165		0,189	0,210	0,235	0,252
25	0,208		0,238	0,264	0,295	0,317
30	0,190		0,218	0,242	0,270	0,290
35	0,177		0,202	0,224	0,251	0,269
40	0,165		0,189	0,210	0,235	0,252
>40	1,07 \sqrt{N}	1,14 \sqrt{N}	1,22 \sqrt{N}	1,36 \sqrt{N}	1,36 \sqrt{N}	1,63 \sqrt{N}

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Varians *pretest*: varians terbesar

$$S^2 = 2.41$$

Varians *posttest*: varians terkecil

$$S^2 = 1.67$$

Mencari F hitung:

$$F = \frac{S_{besar}}{S_{kecil}}$$

$$F = \frac{2.41}{1.67}$$

$$F = 1.44$$

Membandingkan F hitung dengan F table pada table distribusi F, dengan:

- Untuk varians terbesar dk pembilang n-1
- Untuk varians terkecil dk penyebut n-1
- Jika F hitung < F tabel, berarti homogen
- Jika F hitung > F tabel, berarti tidak homogen

$$F \text{ hitung} < F \text{ tabel} = 1.44 < 2.17$$

Lampiran 10. Tabel F

$\frac{df_2}{df_1}$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	24	26	28	30	35	40	45	50	60	70	80	100	200	500	1000	> 1000	$\frac{df_1}{df_2}$	
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70	8.69	8.68	8.67	8.67	8.66	8.65	8.64	8.63	8.62	8.62	8.60	8.59	8.58	8.57	8.57	8.56	8.55	8.54	8.53	8.53	8.54	3		
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86	5.84	5.83	5.82	5.81	5.80	5.79	5.77	5.76	5.75	5.75	5.73	5.72	5.71	5.70	5.69	5.68	5.67	5.66	5.65	5.64	5.63	5.63	4	
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62	4.60	4.59	4.58	4.57	4.56	4.54	4.53	4.52	4.50	4.48	4.46	4.45	4.44	4.43	4.42	4.41	4.39	4.37	4.37	4.36	5			
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94	3.92	3.91	3.90	3.88	3.87	3.86	3.84	3.83	3.82	3.81	3.79	3.77	3.76	3.75	3.74	3.73	3.72	3.71	3.69	3.68	3.67	3.67	6	
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51	3.49	3.48	3.47	3.46	3.44	3.43	3.41	3.40	3.38	3.36	3.34	3.33	3.32	3.30	3.29	3.27	3.25	3.24	3.23	3.23	7			
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22	3.20	3.19	3.17	3.16	3.15	3.13	3.12	3.10	3.09	3.08	3.06	3.04	3.03	3.02	3.01	2.99	2.97	2.95	2.94	2.93	2.93	8		
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01	2.99	2.97	2.96	2.95	2.92	2.90	2.89	2.87	2.86	2.84	2.83	2.81	2.80	2.79	2.77	2.76	2.73	2.72	2.71	2.71	2.71	9		
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85	2.83	2.81	2.80	2.79	2.77	2.75	2.74	2.72	2.71	2.70	2.68	2.66	2.65	2.64	2.62	2.61	2.60	2.59	2.56	2.55	2.54	2.54	10	
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72	2.70	2.69	2.67	2.66	2.65	2.63	2.61	2.59	2.58	2.57	2.55	2.52	2.51	2.49	2.48	2.47	2.46	2.43	2.42	2.41	2.41	11		
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62	2.60	2.58	2.57	2.56	2.54	2.53	2.51	2.49	2.48	2.47	2.44	2.43	2.41	2.40	2.38	2.37	2.36	2.35	2.32	2.31	2.30	2.30	12	
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53	2.51	2.50	2.48	2.47	2.46	2.44	2.42	2.41	2.39	2.38	2.36	2.34	2.33	2.31	2.30	2.28	2.27	2.26	2.23	2.22	2.21	2.21	13	
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46	2.44	2.43	2.41	2.40	2.39	2.37	2.35	2.33	2.32	2.31	2.28	2.27	2.25	2.24	2.22	2.21	2.20	2.19	2.16	2.14	2.13	2.13	14	
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40	2.38	2.37	2.35	2.34	2.33	2.31	2.29	2.27	2.25	2.22	2.20	2.19	2.18	2.16	2.15	2.14	2.12	2.10	2.08	2.07	2.07	2.07	15	
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35	2.33	2.32	2.30	2.29	2.28	2.26	2.24	2.22	2.21	2.19	2.17	2.15	2.14	2.12	2.11	2.09	2.08	2.07	2.04	2.02	2.02	2.01	16	
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31	2.29	2.27	2.26	2.24	2.23	2.21	2.19	2.17	2.15	2.12	2.10	2.09	2.08	2.06	2.05	2.03	2.02	1.99	1.97	1.97	1.96	1.96	17	
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27	2.25	2.23	2.22	2.20	2.19	2.17	2.15	2.13	2.12	2.11	2.08	2.06	2.05	2.04	2.02	2.00	1.99	1.98	1.95	1.93	1.92	1.92	1.92	18
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23	2.21	2.20	2.18	2.17	2.15	2.13	2.11	2.10	2.08	2.07	2.05	2.03	2.01	2.00	1.98	1.97	1.96	1.94	1.91	1.89	1.88	1.88	1.88	19
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.23	2.20	2.18	2.17	2.15	2.14	2.12	2.10	2.08	2.07	2.05	2.04	2.01	1.99	1.98	1.97	1.95	1.93	1.92	1.91	1.88	1.86	1.85	1.84	20	
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15	2.13	2.11	2.10	2.08	2.07	2.05	2.03	2.01	2.00	1.98	1.96	1.94	1.92	1.91	1.89	1.88	1.86	1.85	1.82	1.80	1.79	1.78	22	
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11	2.09	2.07	2.05	2.04	2.03	2.00	1.98	1.97	1.95	1.94	1.91	1.89	1.88	1.86	1.84	1.83	1.82	1.80	1.77	1.75	1.74	24		
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07	2.05	2.03	2.02	2.00	1.99	1.97	1.95	1.93	1.91	1.90	1.87	1.85	1.84	1.82	1.80	1.79	1.78	1.76	1.73	1.71	1.70	1.69	26	
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04	2.02	2.00	1.99	1.97	1.96	1.93	1.91	1.90	1.88	1.87	1.84	1.82	1.80	1.79	1.77	1.75	1.74	1.73	1.69	1.67	1.66	1.66	28	
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01	1.99	1.98	1.96	1.95	1.93	1.91	1.89	1.87	1.85	1.84	1.81	1.79	1.77	1.75	1.74	1.72	1.71	1.70	1.66	1.64	1.63	1.62	30	
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.08	2.04	2.01	1.99	1.96	1.94	1.92	1.91	1.89	1.88	1.85	1.83	1.82	1.80	1.79	1.76	1.74	1.72	1.70	1.68	1.66	1.65	1.63	1.60	1.57	1.57	1.56	35	
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92	1.90	1.89	1.87	1.85	1.84	1.81	1.79	1.77	1.76	1.74	1.72	1.69	1.67	1.66	1.64	1.62	1.61	1.59	1.55	1.53	1.52	1.51	40	
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89	1.87	1.86	1.84	1.82	1.81	1.78	1.76	1.74	1.73	1.71	1.68	1.66	1.64	1.63	1.60	1.59	1.57	1.55	1.51	1.49	1.48	1.47	45	
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87	1.85	1.83	1.81	1.80	1.78	1.76	1.74	1.72	1.70	1.69	1.66	1.65	1.62	1.59	1.57	1.56	1.53	1.52	1.48	1.46	1.45	1.44	50	
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84	1.82	1.80	1.78	1.76	1.75	1.72	1.70	1.68	1.66	1.65	1.62	1.59	1.57	1.56	1.53	1.52	1.50	1.48	1.44	1.41	1.40	1.39	60	
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81	1.79	1.77	1.75	1.74	1.72	1.70	1.67	1.65	1.64	1.62	1.60	1.57	1.55	1.53	1.50	1.49	1.47	1.45	1.40	1.37	1.36	1.35	70	
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79	1.77	1.75	1.73	1.72	1.70	1.68	1.65	1.63	1.62	1.60	1.57	1.54	1.52	1.51	1.48	1.46	1.45	1.43	1.38	1.35	1.34	1.33	80	
100	3.94	3.09	2.70	2.46	2.31	2.19	2.10	2.03	1.97	1.93	1.89	1.85	1.82	1.79	1.77	1.75	1.73	1.71	1.69	1.68	1.65	1.63	1.61	1.59	1.57	1.54	1.52	1.49	1.48	1.45	1.43	1.41	1.39	1.36	1.33	1.31	1.30	1.28	100
200	3.89	3.04	2.65	2.42	2.26	2.14	2.06	1.98	1.93	1.88	1.84	1.80	1.77	1.74	1.72	1.69	1.67	1.66	1.64	1.62	1.60	1.57	1.55	1.53	1.52	1.48	1.46	1.44	1.41	1.39	1.36	1.33	1.32	1.26	1.22	1.21	1.19	200	
500	3.86	3.01	2.62	2.39	2.23	2.12	2.03	1.96	1.90	1.85	1.81	1.77	1.74	1.71	1.69	1.66	1.64	1.63	1.61	1.59	1.56	1.54	1.51	1.49	1.47	1.43	1.41	1.38	1.35	1.32	1.30	1.28	1.21	1.16	1.14	1.12	500		
1000	3.85	3.00	2.61	2.38	2.22	2.11	2.02	1.95	1.89	1.84	1.80	1.76	1.73	1.70	1.68	1.65	1.63	1.61	1.60	1.58	1.55	1.53	1.51	1.49	1.47	1.43	1.41	1.38	1.36	1.33	1.31	1.29	1.26	1.19	1.13	1.11	1.08	1000	
>1000	1.04	3.00	2.61	2.37	2.21	2.10	2																																

Lampiran 11. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji t

No.	Pretest	Posttest	d	x_d ($d - M_d$)	x^2_d
1.	5	8	3	2	4
2.	4	6	2	1	1
3.	5	7	2	1	1
4.	6	7	1	0	0
5.	8	8	0	-1	1
6.	6	6	0	-1	1
7.	9	8	-1	-2	4
8.	6	7	1	0	0
9.	8	10	2	1	1
10.	7	7	0	-1	1
11.	7	8	1	0	0
12.	8	7	-1	-2	4
13.	3	4	1	0	0
14.	4	5	1	0	0
15.	6	7	1	0	0
16.	7	8	1	0	0
17.	5	6	1	0	0
18.	6	8	2	1	1
19.	7	8	1	0	0
20.	5	7	2	1	1
N = 20	122 $\bar{x} = 6,1$	142 $\bar{x} = 7,1$	20		20

$$M_d = \frac{\sum d}{N}$$

$$M_d = \frac{20}{20}$$

$$M_d = 1$$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2_d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{7,1-6,1}{\sqrt{\frac{20}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{1}{\sqrt{\frac{20}{380}}}$$

$$t = \frac{1}{\sqrt{0,052632}}$$

$$t = \frac{1}{0,229416}$$

$$t = 4,358899$$

Pengambilan Keputusan:

Dasar Pengambilan Keputusan berdasar perbandingan t hitung dengan t tabel:

- Jika Statistik Hitung (angka t output) > Statistik Tabel (tabel t), maka H_0 ditolak.
- Jika Statistik Hitung (angka t output) < Statistik Tabel (tabel t), maka H_0 diterima.

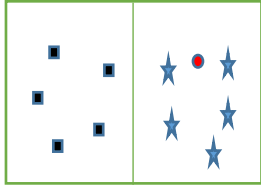
$t_{hitung} > t_{tabel} = 4,358899 > 2,093$, maka H_0 ditolak.

Lampiran12. Tabel t

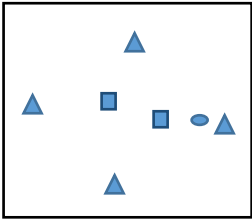
dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

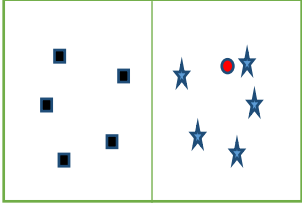
Sesi : 1-2	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 10 & 12 Maret 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar b. Diberikan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 4 set 4 menit/set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 6 meter x 6 meter	Latihan 1 Keterangan: ▲ : Pemain A ■ : Pemain B ● : Bola	Latihan 1 Permainan 3 vs 1 tanpa menggunakan gawang. Tim dengan jumlah 3 pemain berusaha mempertahankan bola selama mungkin dengan <i>passing</i> yang akurat. Permainan dilakukan 3 kali sentuhan.

		15 menit 2 set 6 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Raleated</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ★ : Tim B ● : Bola</p>	<p><i>Game Raleated</i></p> <p>Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha melakukan <i>ball possession</i> selama mungkin dengan passing hanya tiga kali sentuh. Tim yang berhasil passing sebanyak 10 kali mendapatkn poin 1.</p>
3.	Penutup a. Pendinginan b. Berdo'a	15 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

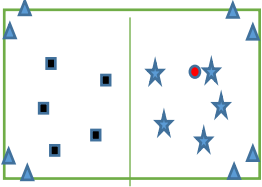
Sesi : 3-4	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 14 & 17 Maret 2016	Siswa : Ektrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar b. Dibariskan berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 3 set 5 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 10 meter x 10 meter	Latihan 1  Ketertangan: ▲ : Pemain A ■ : Pemain B ● : Bola	Latihan 1 Permainan 4 vs 2. 4 pemain sebagai penguasa bola, sedangkan 2 pemain lain sebagai lawan yang akan merebut bola. Permainan dilakukan 3 kali sentuh. Satu

		15 menit 2 set 6 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Releated</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ★ : Tim B ● : Bola</p>	Kelompok terdiri dari 6 – 7 orang yang jaga 2 orang. <p><i>Game Releated</i></p> Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha melakukan <i>ball possession</i> . Yang berhasil melakukan <i>passing</i> sebanyak 10 kali tanpa terputus, mendapatkan poin 1.
3.	Penutup c. Pendinginan d. Berdo'a	15 menit	<p style="text-align: center;">O</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;">xxxxxxxxxx</p>	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

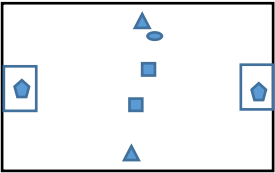
Sesi : 5-6	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 19 & 21 Maret 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

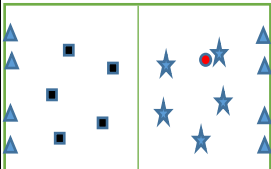
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan e. Pengantar f. Diberikan berdo'a g. Penjelasan materi h. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 4 set 4 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 8 meter x 8 meter	Latihan 1 Keterangan: ■ : Tim A ★ : Tim B ● : Bola ▲ : Pemain Netral	Latihan 1 Permainan 2 vs 2 dengan 4 pemain pendukung diluar area permainan. Tim yang sedang menguasai bola, mencoba menguasai bola selama mungkin. Saat menemui kesulitan, tim penguasa bola bisa memperoleh

		15 menit 2 set 6 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Related</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ★ : Tim B ● : Bola ▲ : cone</p>	<p>bantuan dari pemain di luar area permainan. Pemain di luar area hanya bergerak pada salah satu sisi. Permainan dilakukan hanya dengan 3 kali sentuh. Perkelompok 8 – 12 orang.</p> <p><i>Game Related</i> Permainan dilakukan 5 vs 5 dengan 4 gawang. Setiap gawang berukuran 0,5 meter. Setiap tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dengan pilihan 2 gawang untuk mendapat poin 1. Poin satu juga bisa di dapat dengan passing 10 kali tanpa terputus. Sentuhan dengan bola hanya 3 kali.</p>
3.	Penutup e. Pendinginan f. Berdo'a	15 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang.</p>

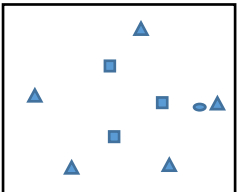
				<p>Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
--	--	--	--	--

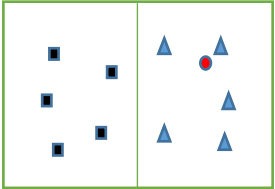
Sesi : 7-8	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 24 & 26 Maret 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar i. Dibariskan berdo'a j. Penjelasan materi k. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 3 set 5 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 8 meter x 5 meter	Latihan 1  Keterangan: ▲ : Tim A ■ : Tim B ● : Bola ⬠ : Pemain Netral □ : Daerah khusus	Latihan 1 Permainan 2 vs 2 dengan 2 pemain netral di daerah khusus 2 meter x 2 meter. Daerah khusus hanya boleh ditempati pemain netral dan pemain netral tidak boleh keluar dari daerah khusus. Permainan ini bertujuan untuk melatih <i>possession</i> pemain. Dilakukan

		15 menit 2 set 6 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Releted</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ★ : Tim B ● : Bola ▲ : cone</p>	<p>dengan 3 kali sentuh. Pemain netral 2 – 4 pemain.</p> <p><i>Game Releted</i> Permainan dilakukan 5 vs 5 dengan 4 gawang dari kun. Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan yang berjumlah 2 gawang kecil dengan ukuran 0,5 meter. Sebelum menyetak angka tim harus <i>possession</i> terlebih dahulu 10 kali <i>passing</i>.</p>
3.	Penutup g. Pendinginan h. Berdo'a	15 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

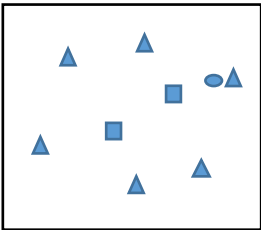
Sesi : 9-10	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 28 & 31 Maret 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

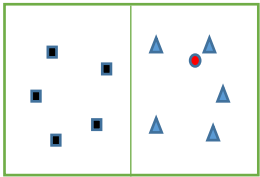
No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan l. Pengantar m. Diberikan berdo'a n. Penjelasan materi o. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan <i>sprint</i> pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 3 set 5 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 15 meter x 15 meter	Latihan 1  Ketertangan: ▲ : Pemain A ■ : Pemain B ● : Bola	Latihan 1 Permainan 5 vs 3. 5 pemain sebagai penguasa bola, sedangkan 3 pemain lain sebagai pemain yang akan merebut bola. Pemain yang sedang menguasai bola harus

		<p>15 menit 2 set 6 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter</p>	<p><i>Game Releted</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ▲ : Tim B ● : Bola</p>	<p>mendapatkan <i>support</i> dari kanan, kiri, dan sela- sela pemain lawan agar <i>possession</i> tetap terjaga. Permainan dilakukan dengan 3 kali sentuh. Perkelompok 5 – 6 lawan 3</p> <p><i>Game Releted</i> Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha melakukan ball possession selama mungkin. Poin 1 didapat apabila tim dapat melakukan <i>passing</i> 10 kali tanpa putus.</p>
3.	<p>Penutup i. Pendinginan j. Berdo'a</p>	15 menit	<p>O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung</p>

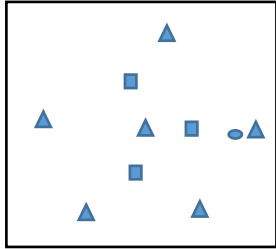
				<p>kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>
--	--	--	--	--

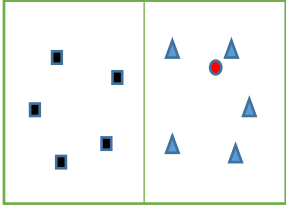
Sesi : 11	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 2 April 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan p. Pengantar q. Diberikan berdo'a r. Penjelasan materi s. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 4 set 4 menit/set <i>Recovery</i> 1 menit Ukuran lapangan 15 meter x 15 meter	Latihan 1  Keterangan ■ : Tim B ▲ : Tim A ● : Bola	Latihan 1 Permainan 6 (tim A) vs 2 (tim B). 6 pemain sebagai penguasa bola harus mempertahankan bola selama mungkin. 2 pemain sebagai perebut bola. Permainan dilakukan dengan 3 kali sentuh. Perkelompok 6-7 lawan 2-3 orang.

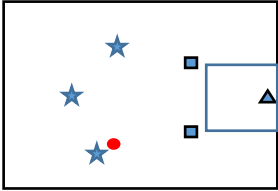
		15 menit 2 set 6 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<i>Game Related</i>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ▲ : Tim B ● : Bola</p>	<i>Game Related</i> Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha melakukan ball possession selama mungkin. Poin 1 didapat apabila tim dapat melakukan <i>passing</i> 10 kali tanpa putus.
3.	Penutup k. Pendinginan l. Berdo'a	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

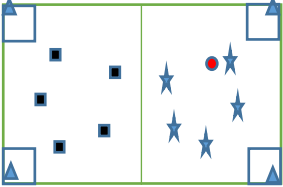
Sesi : 12	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> (penguasaan bola)
Hari/Tanggal : 4 April 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan t. Pengantar u. Diberikan berdo'a v. Penjelasan materi w. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 3 set 5 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 15 meter x 15 meter	Latihan 1  Ketertangan: ▲ : Pemain A ■ : Pemain B ● : Bola	Latihan 1 Permainan 6 vs 3 tanpa menggunakan gawang. 6 pemain sebagai penguasa bola, sedangkan 3 pemain lain sebagai bek pasif yang akan merebut bola. Pemain yang sedang menguasai bola harus mendapatkan <i>support</i> dari kanan,

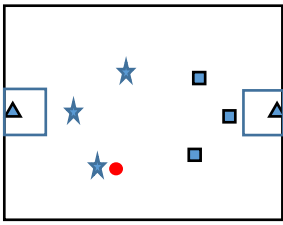
		15 menit 2 set 6 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Releted</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ▲ : Tim B ● : Bola</p>	<p>kiri, dan sela- sela pemain lawan. Dilakukan 2 kali sentuh.</p> <p><i>Game Releted</i> Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha melakukan <i>ball possession</i> selama mungkin. Poin 1 didapat apabila tim dapat melakukan <i>passing</i> 10 kali tanpa putus.</p>
3.	Penutup m. Pendinginan n. Berdo'a	15 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

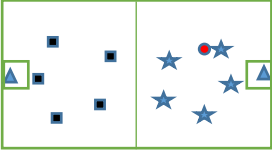
Sesi : 13	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> dan menempatkan bola ke sasaran sebagai gol.
Hari/Tanggal : 7 April 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan a. Pengantar b. Dibariskan Berdo'a c. Penjelasan materi d. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 3 set 5 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 15 meter x 10 meter	Latihan 1  Keterangan: ■ : Pemain A ★ : Pemain B ● : Bola ▲ : Target	Latihan 1 Permainan 3 vs 2 menggunakan target kun di area khusus 2 meter x 2 meter. Semua pemain tidak boleh masuk area khusus. 3 pemain sebagai penyerang, sedangkan 2 pemain lain sebagai bek pasif yang akan merebut bola. Pemain yang sedang menguasai bola harus mendapatkan <i>support</i> dari kanan, kiri, dan

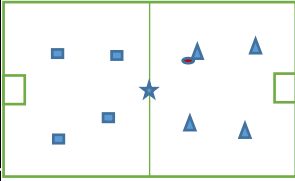
		15 menit 2 set 6 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Related</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ★ : Tim B ● : Bola ▲ : Target</p>	sela- sela pemain lawan. Gol disini adalah apabila tim penyerang dapat menempatkan bola ke kun. Dilakukan dengan 3 kali sentuh <i>Game Related</i> Permainan dilakukan 5 vs 5 dengan target 2 kun untuk masing-masing tim. Setiap tim berusaha mengenai kun dengan bola. Sebelumnya harus <i>possession</i> 10 kali <i>passing</i> .
3.	Penutup o. Pendinginan p. Berdo'a	15 menit	<p style="text-align: center;">O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx</p>	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

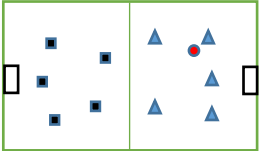
Sesi : 14	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> dan menempatkan bola ke sasaran sebagai gol.
Hari/Tanggal : 9 April 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan e. Pengantar f. Diberiskan Berdo'a g. Penjelasan materi h. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxx xxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 3 set 5 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 15 meter x 10 meter	Latihan 1  Ketertangan: ★ : Pemain A ■ : Pemain B ● : Bola ▲ : Target	Latihan 1 Permainan 3 vs 3 menggunakan 2 kun sebagai target. Kedua tim saling mencoba mencetak gol (menempatkan bola pada kun). Pemain yang sedang menguasai bola harus mendapatkan <i>support</i> dari kanan, kiri, dan sela- sela pemain lawan.

		15 menit 2 set 6 menit/set Recovery 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Releated</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ★ : Tim B ● : Bola ▲ : Target</p>	<p><i>Game Releated</i></p> <p>Permainan dilakukan 5 vs 5. Setiap tim berusaha mencetak angka dengan menempatkan bola ke kun lawan yang beradadi area khudus 2 meter x 2 meter. Namun sebelum mencetak angka tim harus <i>passing</i> 10 kali. Perkelompok 4-5 pemain.</p>
3.	Penutup q. Pendinginan r. Berdo'a	15 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	<p>a. Lakukan pelemasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik.</p> <p>b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya</p>

Sesi : 16	Fokus pembelajaran : <i>Passing</i> mendatar untuk <i>possession</i> dan menempatkan bola ke sasaran sebagai gol.
Hari/Tanggal : 11 & 14 April 2016	Siswa : Ekstrakurikuler
Waktu : 15.30-16.35	Cabang Olahraga : Futsal
Jumlah siswa : 20 siswa	Peralatan : Bola, <i>cone</i>

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1.	Pendahuluan i. Pengantar j. Diberikan Berdo'a k. Penjelasan materi l. Pemanasan	15 menit	O xxxxxxxxxx xxxxxxxxxx	a. Lari 3 kali putaran lapangan futsal. b. Pemanasan dinamis (samba). Pemanasan dilakukan mulai dari tubuh bagian atas sampai bagian bawah. Gerakan tangan dan kaki dilakukan dengan berpindah tempat dari tengah lapangan ke salah satu sisi. Pemanasan diakhiri dengan gerakan zig-zag dan sprint pendek.
2.	Latihan inti	35 menit 20 menit 3 set 5 menit/set <i>Recovery</i> 2 menit Ukuran lapangan 15 meter x 10 meter	Latihan 1  Ketertangan: ▲ : Pemain ■ : Pemain B ● : Bola □ : Gawang Kecil ★ : Pemain Netral	Latihan 1 Permainan 4 vs 4 dengan 1 pemain netral, menggunakan 2 gawang kecil 1,5 meter x 0,5 meter. Kedua tim saling serang ntuk mencetak angka menggunakan <i>possession</i> . Pemain yang sedang menguasai bola harus mendapatkan <i>support</i> dari kanan, kiri, atau

		15 menit 2 set 6 menit/set <i>Recovery</i> 3 menit Ukuran lapangan 35 meter x 20 meter	<p><i>Game Releated</i></p>  <p>Keterangan: ■ : Tim A ▲ : Tim B ● : Bola □ : Gawang kecil</p>	sela- sela pemain lawan. Permainan dilakukan maksimal dengan 3 kali sentuh <p><i>Game Releated</i> Permainan dilakukan 5 vs 5. Gol disini adalah <i>ball possession</i> dan penempatan bola ke gawang kecil ukuran 1 meter. Setiap tim berusaha memasukan bola ke gawang kecil untuk mendapatkan poin 1. Poin 1 juga bisa di dapat apabila tim berhasil <i>passing</i> sebanyak 10 kali.</p>
3.	Penutup s. Pendinginan t. Berdo'a	15 menit	<p>O</p> <p>xxxxxxxxxx</p> <p>xxxxxxxxxx</p>	a. Lakukan pelepasan otot yang telah dikenai latihan. Peregangan bisa dilakukan sambil berdiri, duduk atau berbaring. Contohnya melemaskan tangan dengan kaki menyilang dan badan direndahkan sambil mengayun tangan kedepan atau menyilang. Melemaskan kaki dengan duduk, kedua kaki dibuka maksimal. Ujung kaki dipegang kemudian ditarik. b. Beri motivasi untuk latihan selanjutnya

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Profil Sekolah



Profil Sekolah



Pretest



Pretest



Treatment



Treatment



Posttest



Posttest